



Akademia Młodych Orłów

PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

ŻAKI (8 – 9 lat) – JUNIOR F



Akademia Młodych Orłów – ŻAKI (8 – 9 lat)

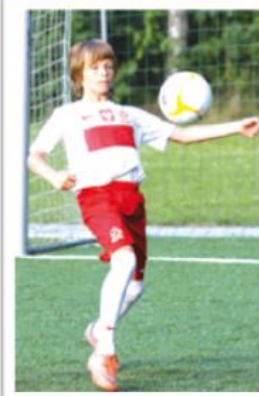
JUNIOR F

Cele szkoleniowe w kategorii Żaki



Wychowanie przez sport

**Rozwijanie sprawności ogólnej:
szybkość + koordynacja ruchowa**



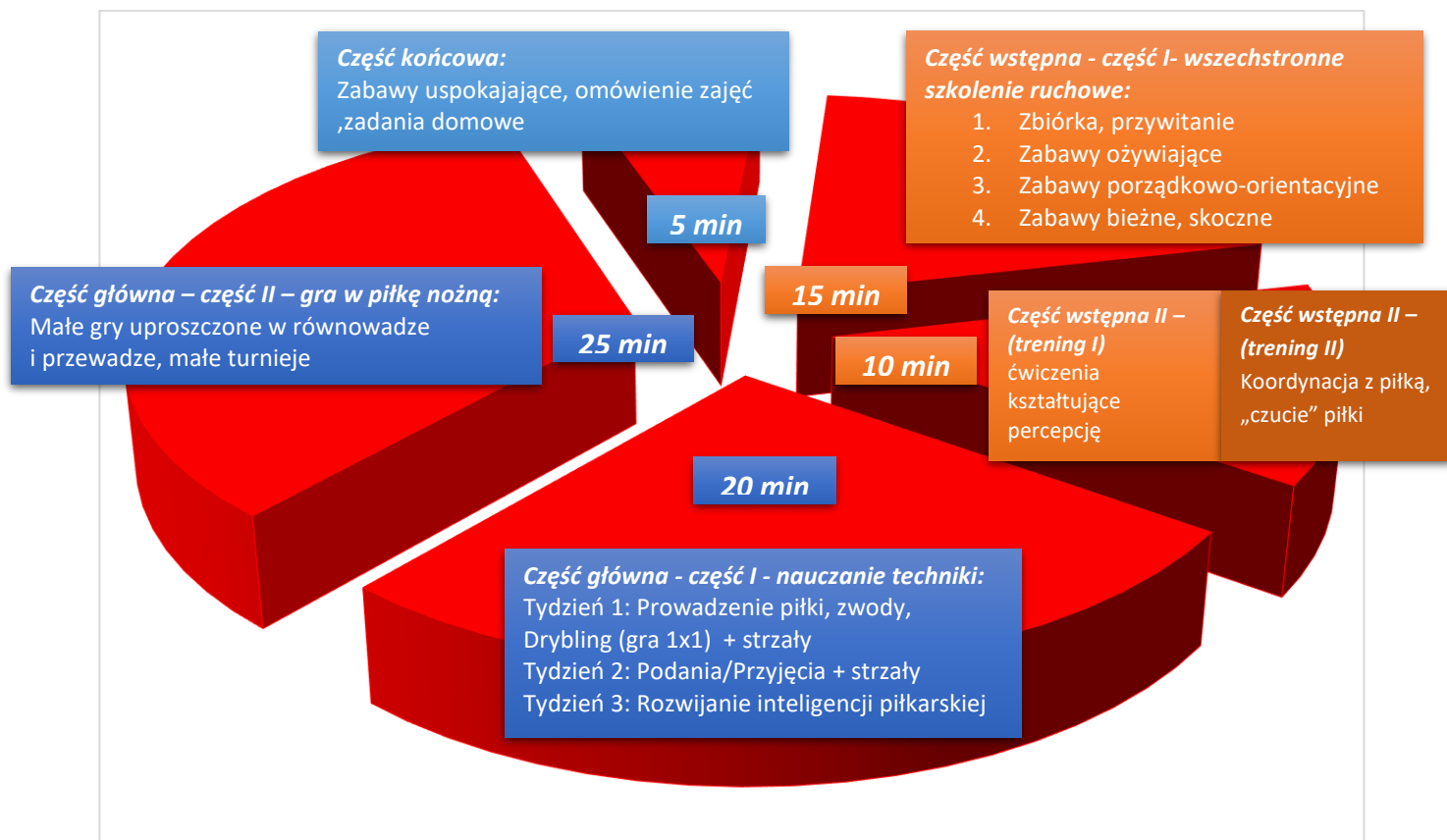
Kształtowanie motywacji



Rozwijanie techniki indywidualnej



Rozwijanie taktyki w małych grach

Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 75 min. Struktura zajęć:

Struktura miesięcznego cyklu treningowego w kategorii Żaki:

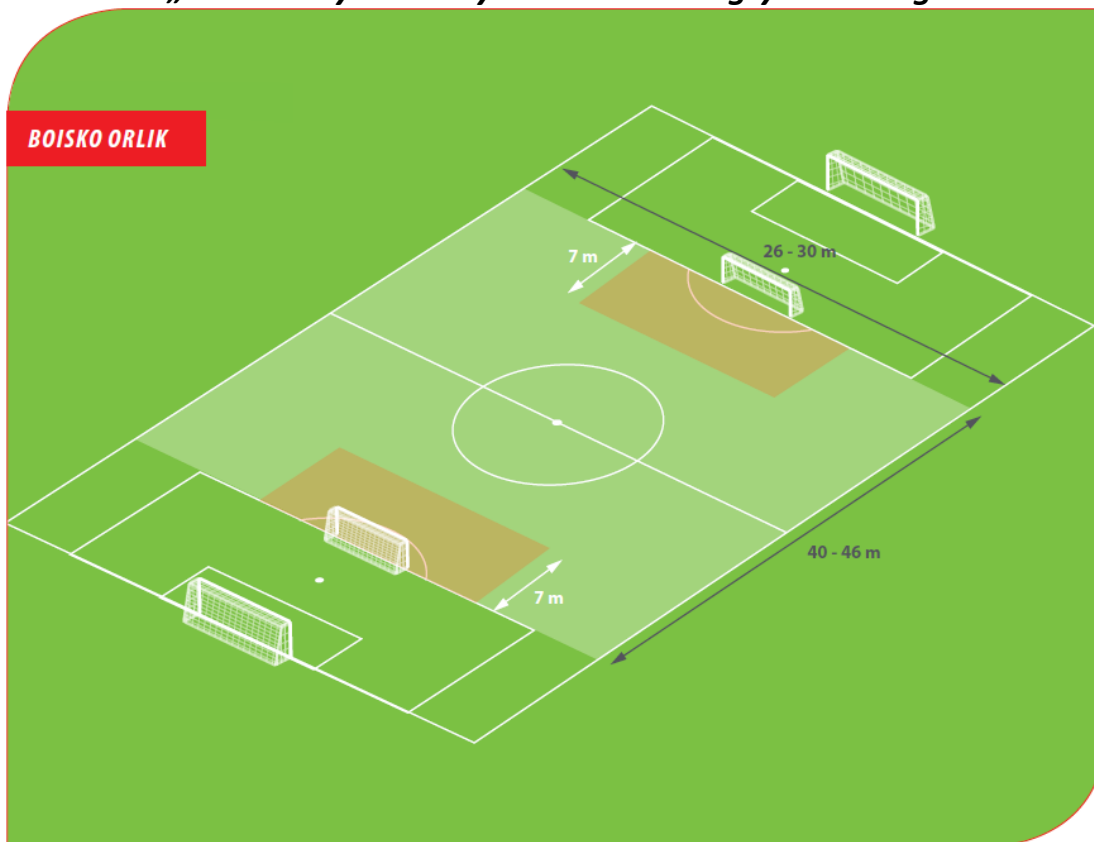
Tydzień	1	2	3
Tematyka	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania/przyjęcia + strzały	Rozwijanie Inteligencji gracza
Czas trwania	2 tygodnie 4 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki
			

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ (U-8)	IV TYDZIEŃ (U-9)
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna

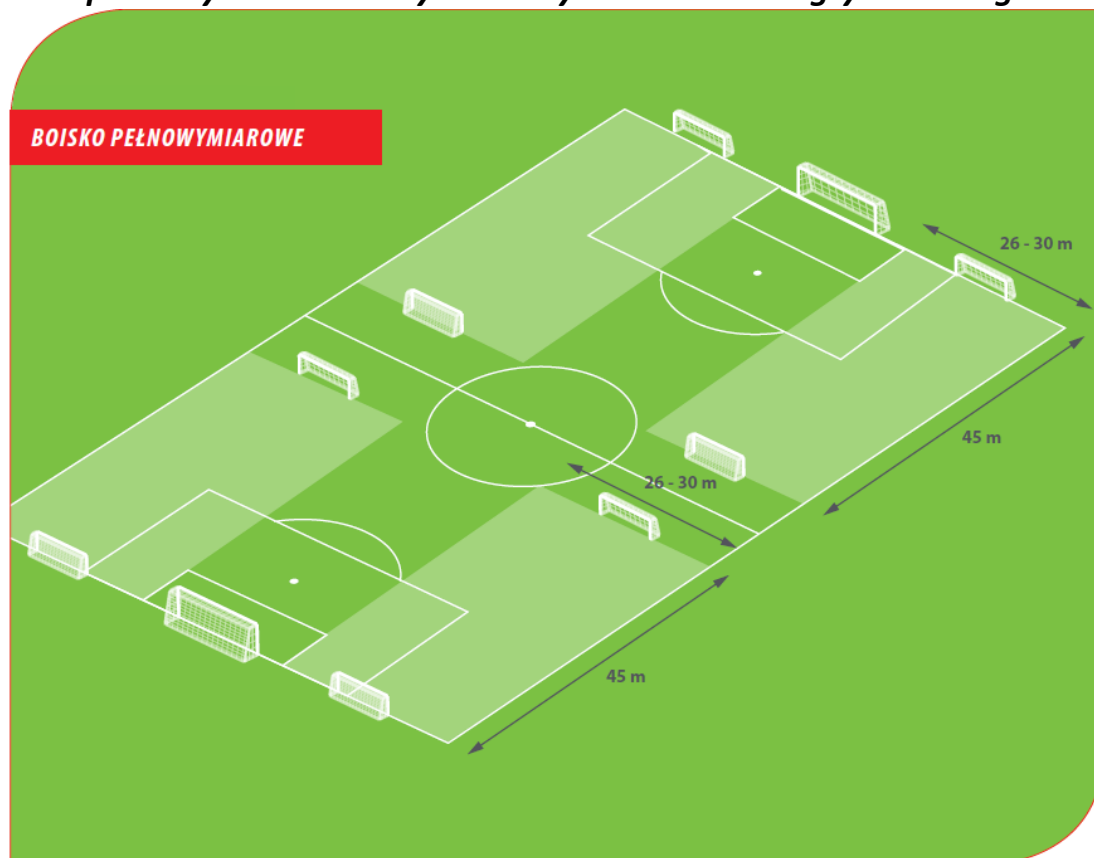
Priorytety szkoleniowe w kategorii Żaki:

Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały 50 %	Podania / przyjęcia + strzały 25 %	Rozwijanie inteligencji gracza 25 %
		

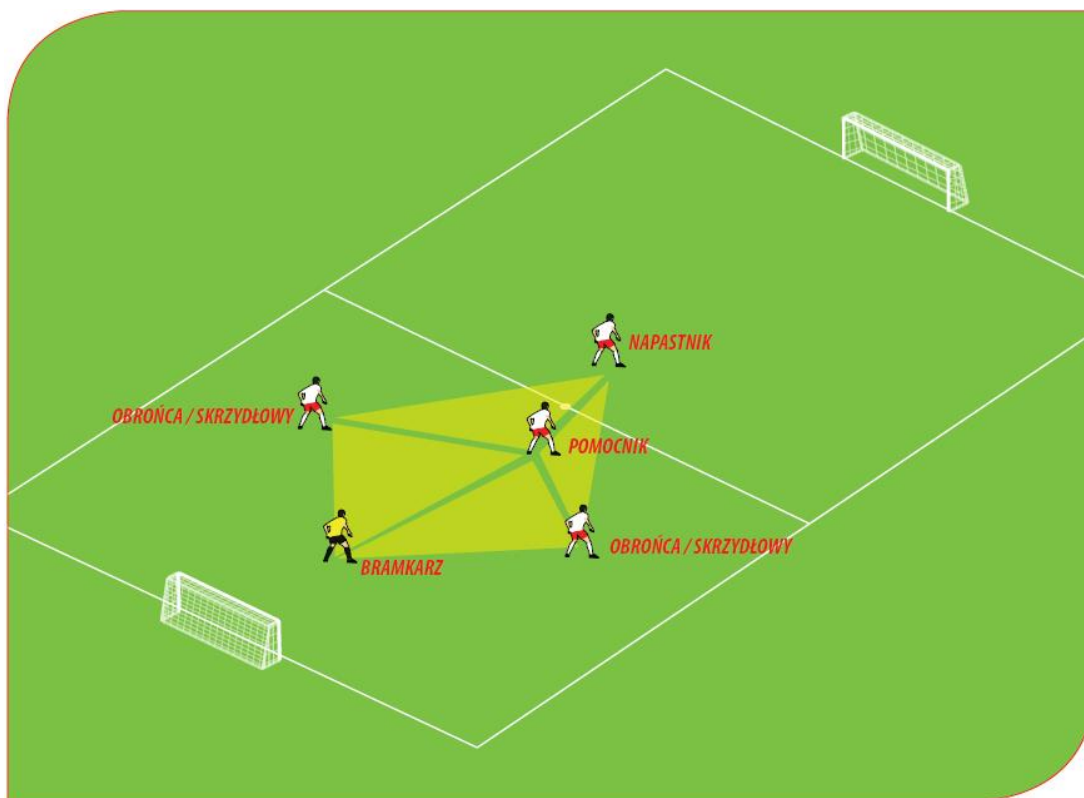
Boisko „Orlik” z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Żak:



Boisko pełnowymiarowe z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Żak:



AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
Zalecana forma ustawienia na boisku dla kategorii Żak:





AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ





KONSPEKT TRENINGOWY - WZÓR

Trener					Asystent			
Temat zajęć								
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria		Czas zajęć		Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba								

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I			
CZĘŚĆ WSTĘPNA II			
CZĘŚĆ GŁÓWNA I			
CZĘŚĆ GŁÓWNA II			
CZĘŚĆ KOŃCOWA			



Akademia Młodych Orłów

ŻAKI (8 – 9 lat) JUNIOR F

***Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części wstępnej -
wszechstronne szkolenie ruchu***



Akademia Młodych Orłów – ŻAKI (8-9 lat) – JUNIOR F

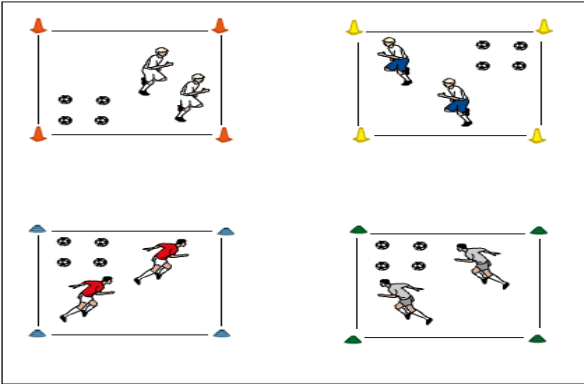
Klasyczny podział jednostki treningowej nie ma zastosowania w przypadku pracy z grupami żaków (F). Dzieci w tym wieku nie potrzebują jeszcze precyzyjnie opracowanej rozgrzewki – zamiast tego chcą i powinny od razu szybko się ruszać. Dlatego, tak jak w przypadku zajęć z przedszkolakami, także i tu, jeszcze przed powitaniem i wprowadzeniem do gry, warto zaproponować fazę swobodnej zabawy. W części wstępnej zaproponuj rozmaite łatwe gry ruchowe typu „berek”, które pozwolą dzieciom szybko rozbiegać się. W ten sposób naturalna chęć ruchu i zabawy zostanie zaspokojona już w pierwszej części zajęć. Ułatwi to pracę z dziećmi w następnych etapach treningu, ponieważ nie będą już one tak ruchliwe i niespokojne.

W tej części zajęć, która trwa ok. 15 min. największy akcent powinniśmy kłaść na **wszechstronne szkolenie ruchowe**. Ogólna zdolność ruchowa, obejmująca biegi, starty, skoki i przewroty, jest bazą do rozwoju późniejszej optymalnej sprawności piłkarskiej. Ukierunkowany rozwój zdolności koordynacyjnych jest podstawowym zagadnieniem treningu dla tej kategorii wiekowej.

Treść zajęć:

- Gry ruchowe typu berek
- Rywalizacja w formie sztafet
- Rozwój podstawowych zdolności ruchowych (biegi, skoki, przewroty, przetaczanie się, podskoki itd.) poprzez zabawę
- Ćwiczenia w sali: tory przeszkód i ćwiczenia na przyrządach
- Gimnastyka dla dzieci – w formie zabawowej: ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność (np. czołganie się między nogami kolegi); ćwiczenia na wzmocnienie wszystkich partii mięśniowych.

***Pamiętaj: Wszechstronna zabawa w piłce nożnej dzieci jest
kluczem do sukcesu!***

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zabierz piłkę do swojego kwadratu	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 8 - 16</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 12-16 piłek, 16 pachołków</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na 4 zespoły, zajmują miejsce w swoich bazach. Na sygnał trenera, każdy zespół stara się „wykraść” jak najwięcej piłek z bazy przeciwników i umieścić je w swojej. Zabronione jest blokowanie lub bronienie domowej bazy.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Części ciała	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 2 tyczki, 4 pachołki, piłki</p>		<p>W określonym polu zawodnicy prowadzą piłkę. Trener podaje nazwę części ciała, którą trzeba będzie zatrzymać piłkę. Na sygnał trenera gracze zatrzymują piłkę. Np. prawa ręka, kolano, podeszwa, pośladki, klatka piersiowa, itd.</p>

Organizacja

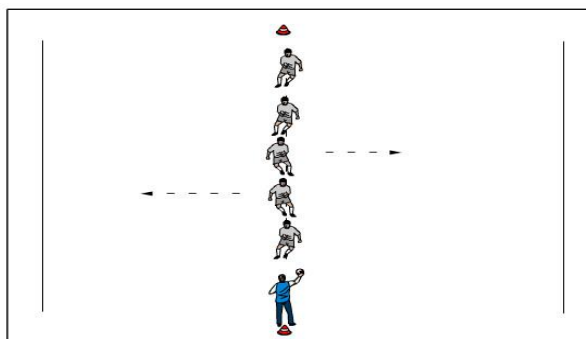
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Statek z piłkami
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
piłki



Zawodnicy ustawieni na środku na pokładzie (jak na rysunku), każdy z piłką. Na sygnał trenera ich zadaniem jest jak najszybciej zmienić miejsce na prawą lub lewą burtę.

Organizacja

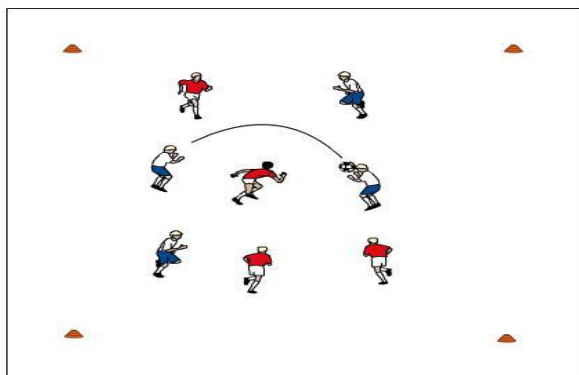
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Kto wykona więcej podań ręką
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 1
piłka, znaczniki



Gracze podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zespołu z piłką jest wykonanie największej liczby podań ręką. Zespół przy piłce głośno liczy podania. Po stracie piłki zmiana zespołu wykonującego podania.

Organizacja

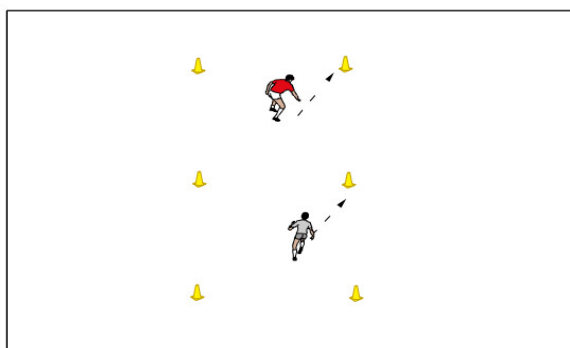
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Lustro
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: 6 pachołków



Gracze ustawieni w dwóch kwadratach. Są oni podzieleni na osobę pokazującą i naśladowującą. Zadaniem osoby naśladowującej jest dobiegnięcie do odpowiedniego pachołka, i wykonanie ćwiczenia jak zawodnik pokazujący.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

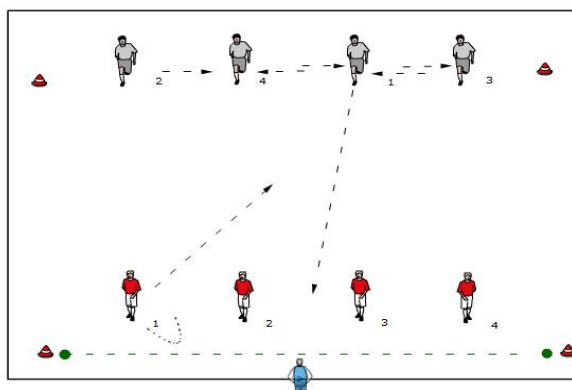
Znajdź i schwytaj swojego partnera
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki



Zadaniem graczy czerwonych stojących tyłem jest odnalezienie swojego partnera stojącego przodem i schwytywanie go zanim przebiegnie z jednej strony na drugą. Zawodnicy stojący przodem mogą zamienić się miejscami w celu ich zmylenia swoich partnerów.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

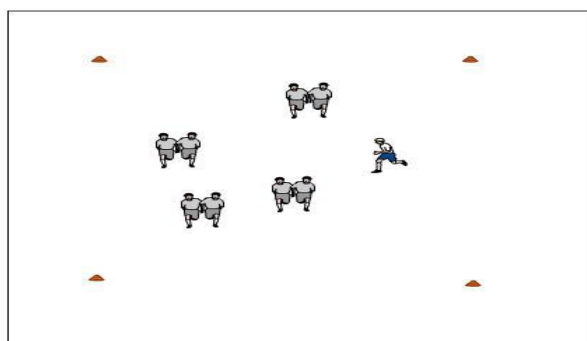
Berek w parach
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki



Każda dotknięta para staje się kolejnym berkiem, wygrywa para, która zostanie schwytana na samym końcu.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

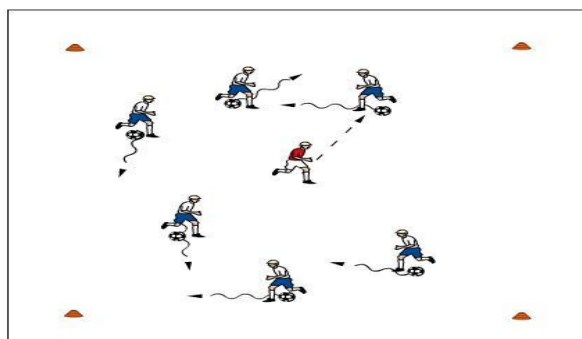
Berek bez lub z piłką
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki



Każdy zawodnik prowadzi piłkę. Berek bez piłki (lub z piłką) stara się dotknąć innego, który staje się kolejnym berkiem. Wygrywa zawodnik, który zostanie schwytany na końcu.

Organizacja

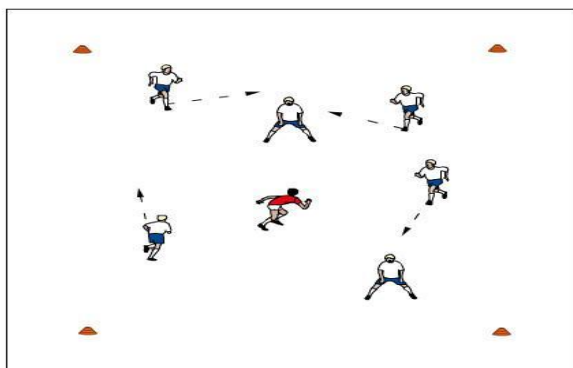
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Berek czarodziej
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki



Każdy zawodnik i 1 berek posiada piłkę przy nodze. Zawodnik dotknięty staje w pozycji rozkroczonej z piłką w rękach tak długo, aż ktoś przetoczy pod jego nogami piłkę.

Organizacja

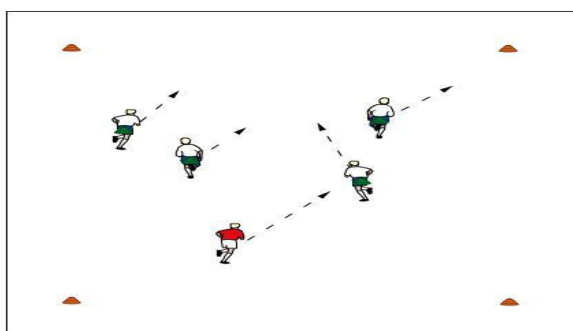
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Berek z ogonkiem
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: szarfy lub
znaczniki, 4 pachołki



Wszyscy posiadają ogonki (szarfy lub znaczniki) oprócz berka, osoba, której berek wyrwie ogonek staje się berkiem (lub kolejnym berkiem). Ostatnia osoba, która zostanie schwytana wygrywa.

Organizacja

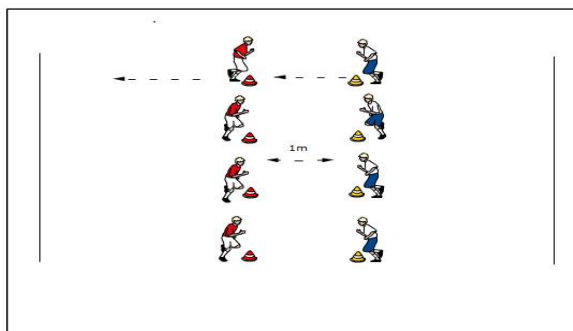
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Wilk i owca
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków



Zawodnicy w parach i stają naprzeciwko siebie w odległości 1m. Jeden staje się „wilkiem” a drugi „owcą”. Na sygnał trenera „wilki”- „owce” uciekają przez 15-20 sek. Zmiana ról. Wygrywa osoba, która zgromadzi więcej punktów. **Odmiana:** Zawodnicy stoją do siebie plecami.

Organizacja

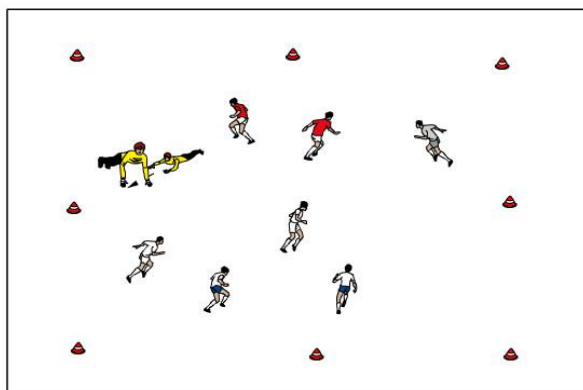
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Berek tunel
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki



W wyznaczonym obszarze zawodnicy podają piłkę, na sygnał trenera mają za zadanie dobrać się w pary i najpierw jedna osoba tworzy „tunel”(podpór przodem) a druga pod nią przechodzi i następuje szybka zmiana ról. Wygrywa para, która jako pierwsza wykona ćwiczenie.

Organizacja

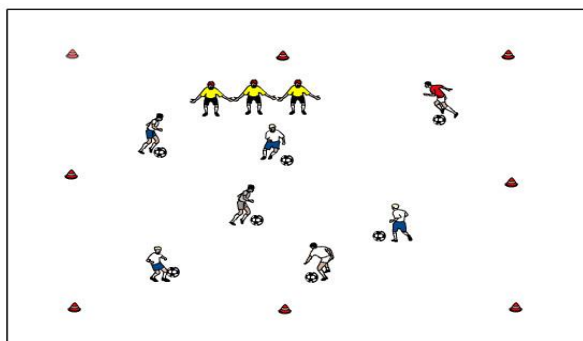
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Berek sieć
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki



Berek zaczyna gonić osoby prowadzące piłkę. Zawodnik złapany odkłada piłkę i tworzy "sieć". Wygrywa osoba, która jako ostatnia zostanie schwytana.

Organizacja

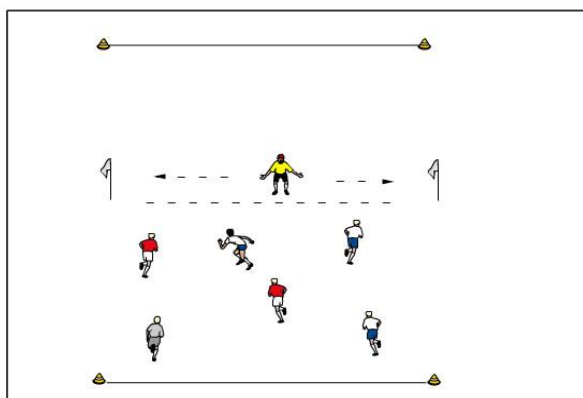
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Berek murarz
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

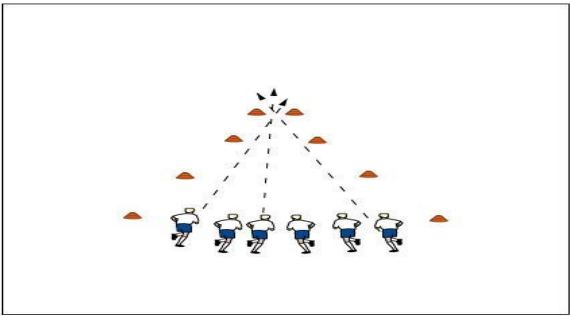
Czas: 5 minut

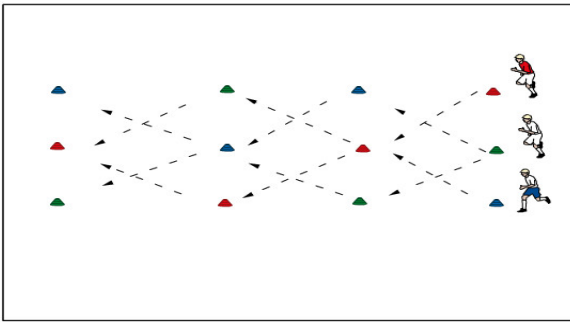
Sprzęt: 2 tyczki, 4
pachołki, piłki

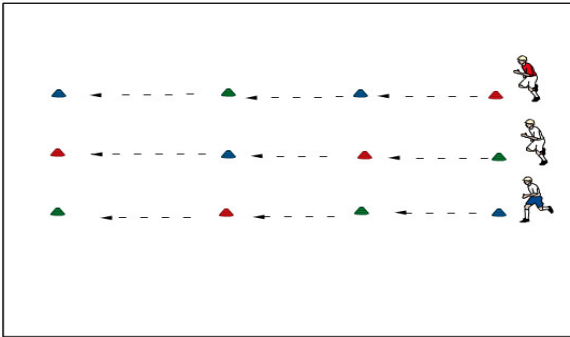


Berek stoi między tyczkami i chwyta przebiegających graczy. Schwytany zawodnik dołącza do berka tworząc „mur”. Wygrywa gracz - ostatni schwytany.

Odmiany: Zabawę można wykonać z piłkami, murarz ma za zadanie wybić piłkę przeciwnikowi.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wąskie gardło	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków</p>		<p>Wszyscy zawodnicy stojący na linii startu rozpoczynają równocześnie bieg do linii mety na sygnał trenera. Każdy z nich musi przebiec przez „wąskie gardło”, nie przewróciwszy pachołka. Ostatni wykonuje zadanie np. przysiady.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Mistrz szybkości	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna – 3-ki</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 12 pachołków</p>		<p>Zawodnik stojący w środku biegnie do kolejnej „bazy” (wybiera prawo - lewo). Zawodnicy stojąc na zewnątrz rywalizują o miejsce w środku. Wygrana osoba znowu wybiera „bazę”. Gracze mogą ruszyć po sygnale trenera.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Mistrz szybkości	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna – 3-ki</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 12 pachołków</p>		<p>Zawodnicy ustawieni w trójkach jak na rysunku. Piłkarz stojący przy pachołku czerwonym biegnie do kolejnego przystanku jak pierwszy, reszta rusza za nim (czas reakcji).</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

**Biegnij do wolnej piłki, tyczki lub
pachołka**
Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników:

8 zawodników

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków

8 tyczek, 8 piłek



Zawodnicy biegają między rozstawionymi krążkami, pachołkami, piłkami, znacznikami. W zależności, co trener podniesie do góry (piłkę, tyczkę, pachołek), każdy zawodnik musi jak najszybciej dobiec do danego przedmiotu.



Akademia Młodych Orłów

ŻAKI (8 – 9 lat) JUNIOR F

***Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części wstępnej II -
nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności
piłkarskich***



Akademia Młodych Orłów – ŻAKI (8 – 9 lat) – JUNIOR F

- część wstępna ukierunkowana na rozwój umiejętności piłkarskich – koordynacja ruchowa i „czucie piłki”

W tej części zajęć, która trwa ok. 10 min. powinniśmy kłaść na szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich, związanych z kształtowaniem koordynacji ruchowej i „czuciem piłki”.

Dzieci powinny rozwijać opanowanie różnego rodzaju piłek. Podczas zajęć należy więc wykorzystywać szeroką gamę piłek do przeprowadzania krótkich ćwiczeń i gier. Dzięki temu rozwijamy w sposób ukierunkowany nie tylko zdolności koordynacyjne, ale przede wszystkim także zdolność percepcji.

Treść zajęć:

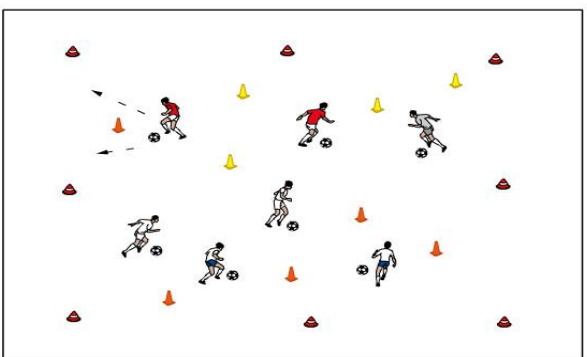
- Ogólne szkolenie zdolności koordynacyjnych z wykorzystaniem piłek:
 - samodzielne ćwiczenia z różnego rodzaju piłkami
 - ćwiczenia w parach i grupach 3-osobowych
 - ćwiczenia w formie rywalizacji
- Krótkie zabawy z piłką.

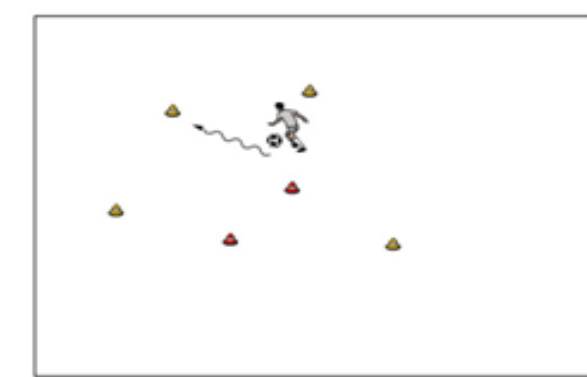
Pamiętaj: Szkolenie umiejętności koordynacyjnych w różnych płaszczyznach jest w piłce nożnej dzieci centralnym elementem treningu!

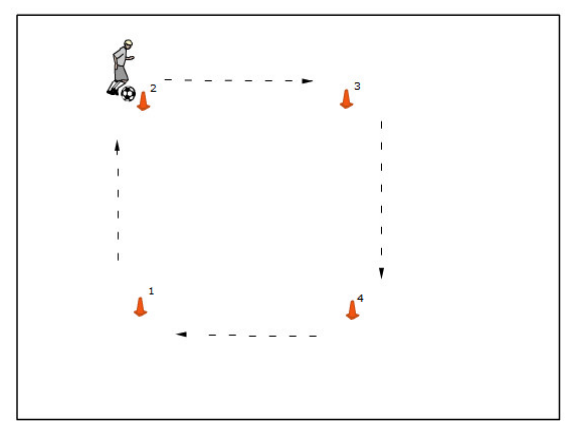
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Naśladowanie w parach	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 8 – 16 - pary Czas: 10 minut Sprzęt: piłka na parę, 4 pachołki		<p>Zawodnicy dobrani w pary poruszają się w prostokącie prowadząc piłkę. Jeden z nich wykonuje różne ćwiczenia (zwody, prowadzenie w bok, itp.). Zadaniem drugiego jest naśladowanie partnera biegnąc za nim w odległości nie większej niż 2 metry.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Kto szybciej pokona tor przeszkód	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna-parzysta Czas: 10 min. Sprzęt: 4 pachołki, 1 piłka, 3 płotki, 11 kół		<p>Zawodnicy wykonują 5 podań (1) i rozpoczynają tor przeszkód: bieg (2), przeskoky przez niskie płotki (3), bieg do kół (4), przeskoky obunóż (5), bieg do kół (6), przeskoky jednonóż (7), dobieg do ostatniego partnera (8) i dotknięcie go.</p>

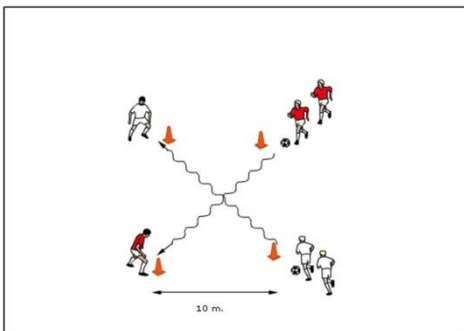
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wąskie gardło	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: piłka dla każdego zawodnika		<p>Gracze naśladowują trenera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kozłowanie piłki jedną ręką - kozłowanie dwóch piłek równocześnie - podrzuty i chwyt piłki rękami - podbijanie piłki nogą chwyt w ręce - przeskok nad piłką - prowadzenie piłki za trenerem

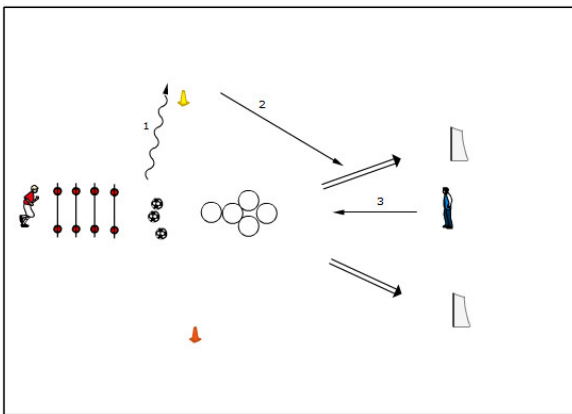
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Formuła I	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: piłka i 3 pachołki na 2 gracza</p>		<p>W wyznaczonym obszarze każdy zawodnik prowadzi piłkę lub wykonuje określone ćwiczenia (auto w Formuła I) w sposób wskazany przez trenera. Na sygnał trenera zawodnicy zwiększają szybkość prowadzenia piłki: 1 bieg, drugi, trzeci i czwarty.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zwody przy pachołku	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna-parzysta</p> <p>Czas: 5 min.</p> <p>Sprzęt: 6 pachołków 1 piłka</p>		<p>Zawodnik prowadzi piłkę na sygnał trenera „hop” wykonuje zwód przed pachołkiem, po czym prowadzi piłkę w innym kierunku</p> <p>Zwody: Balans ciała z przełożeniem nogi nad piłką.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Patrz na trenera	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki</p>		<p>Zawodnik prowadzi piłkę wzdłuż kwadratu, na każdym z czterech odcinków innym sposobem.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – prowadzenie piłki prawą nogą prostym podbiciem 2 - prowadzenie piłki lewą nogą prostym podbiciem 3 – prowadzenie piłki wew-wew częścią stopy 4 - skipy na piłce (przetaczanie) <p>Odmiany: Równocześnie może ćwiczyć czterech zawodników</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Siatka	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna - pary Czas: 5 minut Sprzęt: 1 piłka		2 zawodników ustawionych naprzeciwko siebie w odległości 1 m. Zawodnik z piłką wykonuje jak najwięcej razy uderzenia piłką między rozstawionymi nogami wspólnika w czasie 30 s.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wypadek	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: piłki, 4 pachołki		Dwóch zawodników z piłką na sygnał trenera, prowadzi piłkę po przekątnej do współpartnera, który znajduje przy przeciwnym pachołku, w odległości 10 metrów, starają się uniknąć zderzenia.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zadania koordynacyjne połączone ze strzałem	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: piłki, 2 pachołki, drabinka koordynacyjna, koła, 2 bramki		Zawodnik wykonuje ćwiczenie koordynacyjne, prowadzi piłkę w kierunku (1) wskazanym przez trenera (uniesienie talerzyka jednego z dwóch kolorów), podaje ją (2) do niego. Trener podanie zwrotne (3), a gracz po kolejnym ćwiczeniu koordynacyjnym uderza piłkę do jednej z dwóch bramek (również przed przyjęciem piłki określa trener)

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

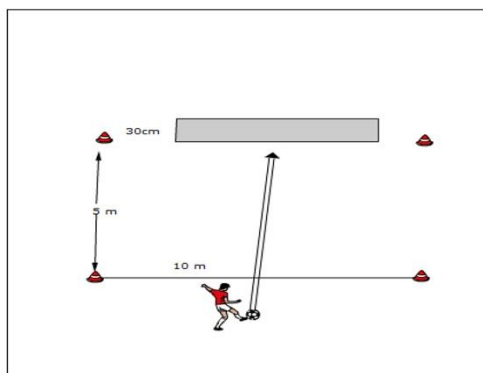
**Podania o ławeczkę z ćwiczeniami
koordynacyjnymi**
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłka, ławka,
4 pachołki



Zawodnicy wykonują odbicia piłki od ławeczkę wykonując przy tym różne ćwiczenia koordynacyjne. Ćwiczenia i rodzaje odbić ustala trener w zależności od poziomu ćwiczących.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

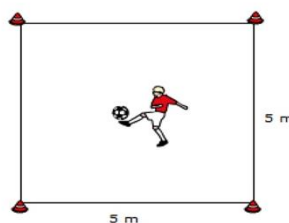
Żonglerka
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłka, 4
pachołki,



Zawodnicy indywidualnie wykonują różne ćwiczenia koordynacyjne w formie żonglerki – trener pokazuje i objaśnia. Ćwiczenia dostosowane do poziomu ćwiczących.

Organizacja

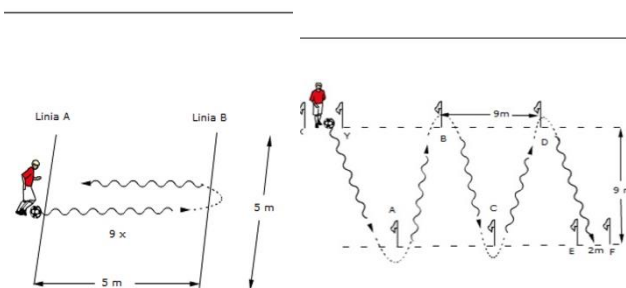
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Prowadzenie piłki w różnych kierunkach
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłka, tyczki
lub pachołki



Zawodnicy indywidualnie prowadzą piłkę w różnych kierunkach między pachołkami wyznaczonymi przez trenera na różnych placach.



Akademia Młodych Orłów

ŻAKI (8 – 9 lat) JUNIOR F

***Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej -
nauczanie techniki***



Akademia Młodych Orłów – ŻAKI (8-9 lat) – JUNIOR F

- część główna - nauczanie techniki

W tej części zajęć, która trwa ok. 15 min. powinniśmy kłaść nacisk na **specjalistyczny trening techniki**. Dzieci powinny poprzez zabawę przyswoić sobie podstawowe elementy techniki piłkarskiej. Trening musi być dostosowany do możliwości dzieci. Należy naprzemiennie układać zabawy i ćwiczenia, a do zadań wprowadzać elementy rywalizacji. W miesiącu w ramach uatrakcyjnienia i zwiększenia efektywności treningu proponujemy łączyć ze sobą poszczególne treści szkoleniowe i planować je w układzie pracy tygodniowej:

Tydzień 1 i 4 – prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały

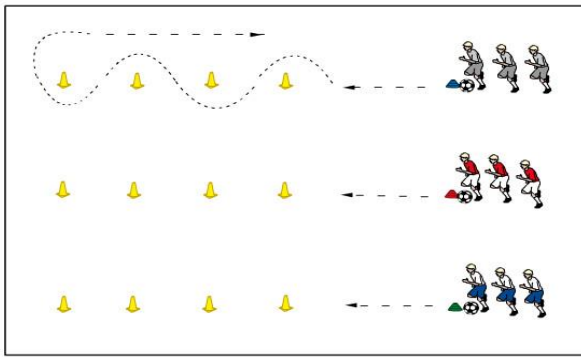
Tydzień 2 – podania i przyjęcia piłki + strzały

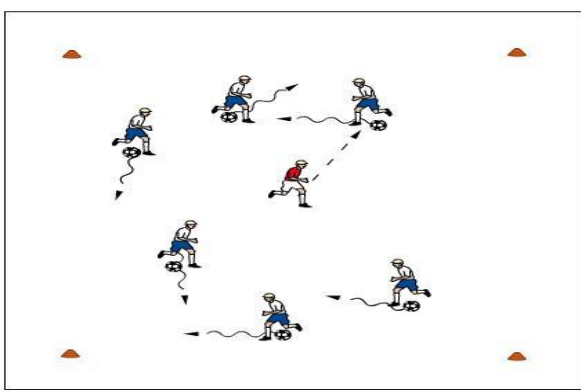
Tydzień 3 – rozwijanie inteligencji piłkarskiej

Treść zajęć:

- **Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1):**
 - zabawy oparte na prowadzeniu piłki; po prostej, łamanej, slalomem
 - zadania techniczne, nauka prostych zwodów
 - różnorodne formy gry nauczające drybling (gra 1x1)
- **Podania i przyjęcia piłki:**
 - wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym, wewnętrznym, prostym podbiciem
- **Strzały:**
 - wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym, wewnętrznym, prostym podbiciem
 - trening metodą obwodową, sztafeta, rywalizacja w parach i w drużynach połączone z oddawaniem strzałów
- **Rozwijanie inteligencji piłkarskiej** – umiejętność podejmowania właściwych decyzji.

Prowadzenie piłki, zwody, drybling (gra 1x1) – zestaw ćwiczeń

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wyścigi rzędów	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 3 piłki, 15 pachołków</p>		<p>Zawodnicy ustawieni z piłkami w rzędach jak na rysunku. Na sygnał rozpoczynają wyścig. Wygrywa rząd, w którym jako pierwsi ćwiczenie wykonają wszyscy zawodnicy.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Mistrz prowadzenia piłki	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłki</p>		<p>Każdy posiada piłkę, oprócz berka, który ma za zadanie wykopywać uciekającym piłki poza pole zabawy, osoba która straci piłkę staje się kolejnym berkiem.</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

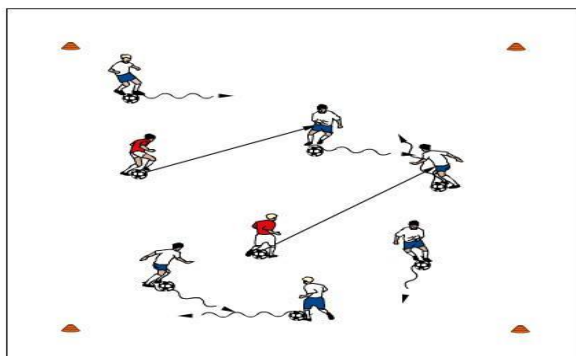
Berek przez kopnięcie piłki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
szarfy, piłki



Wszyscy zawodnicy poruszają się w kwadracie z piłkami. 2-3 berków (trzymają w rękach szarfę), prowadzą piłkę i przez celne kopnięcie jej w uciekającego przekazują mu berka (szarfa). Następuje zmiana berka.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

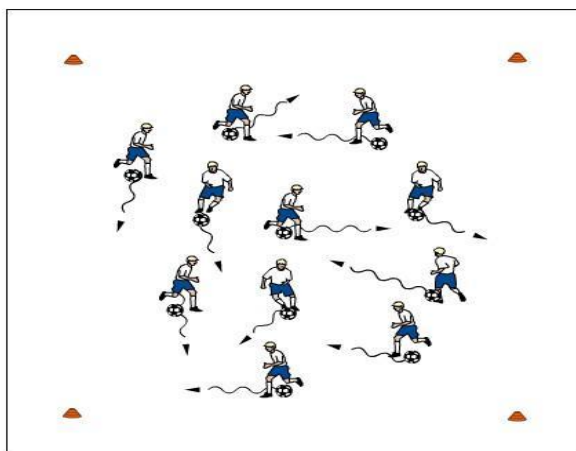
Prowadzenie piłki w kwadracie
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki



Zawodnicy poruszają się w prostokącie prowadząc piłkę pomiędzy sobą na zmianę lewą i prawą nogą:

- zewnętrzną część stopy
- proste podbicie
- wewnętrzną część stopy
- podeszwą stopy w marszu
- podeszwą stopy na przemian
- itd.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

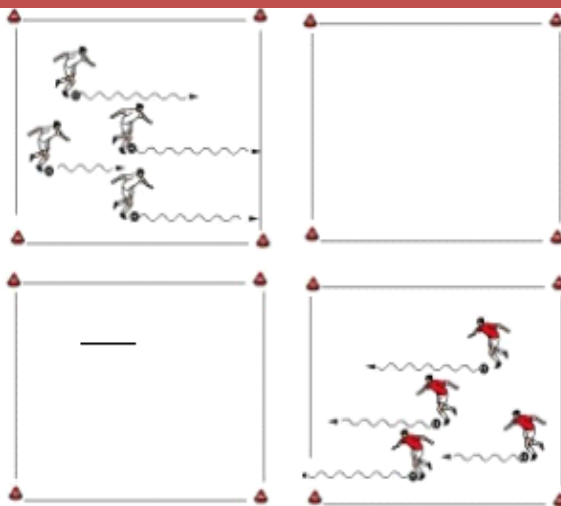
Zmiana kwadratów
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

8 - 16

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłka na
parę, 16 pachołków



Zawodnicy podzieleni na zespoły o tej samej liczbie ćwiczących, każdy posiada piłkę. Pole zabawy składa się z czterech 8 m kwadratów. Na sygnał trenera, gracze mają za zadanie jak najszybciej przemieścić się z piłką) do następnego kwadratu. Wygrywa zespół, który pierwszy przemieści się do następnego kwadratu.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

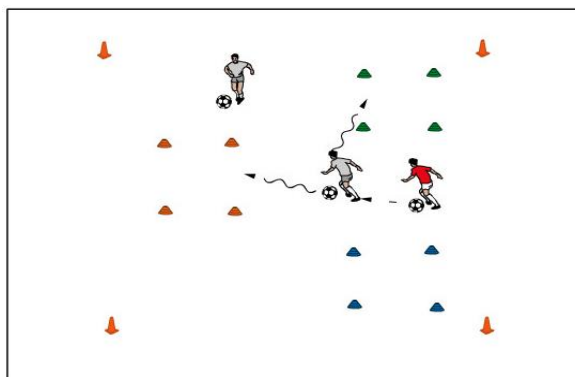
Berek w strefie
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
12 znaczników, piłka
dla każdego



Berek w strefie - każda osoba posiada piłkę przy nodze, także berek i porusza się w kwadracie. Zawodnik wbiegając do jednej z 3 stref z piłką staje się neutralny (może tam przebywać 5 sek.).

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

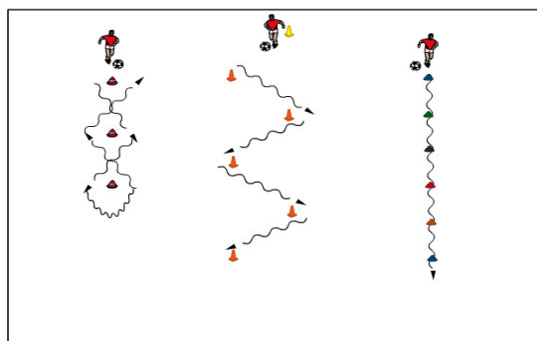
Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 14

pachołków, piłki

Prowadzenie piłki w 3 stacjach

Przebieg ćwiczenia

1 stacja - prowadzenie piłki po ósemce, zwroty zew. i wew. cz. stopy

2 stacja - prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika

3 stacja - slalom na dwa dotknięcia (zew, zew - wew, wewn.)

Organizacja

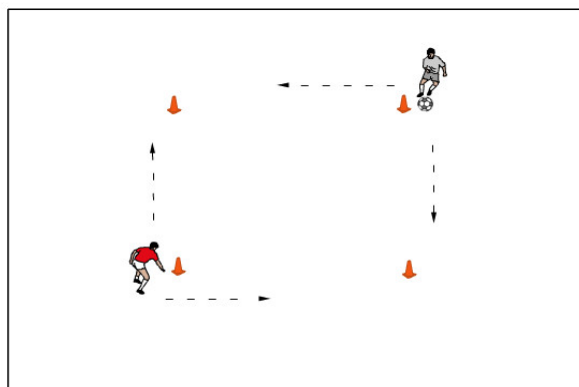
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Kot i mysz

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy ustawieni w przeciwległych narożnikach kwadratu, poruszają się po jego obwodzie. Zadaniem jednego z nich z piłką jest schwytanie drugiego z piłką. Osoba goniąca i goniona nie może wbiec do środka kwadratu.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

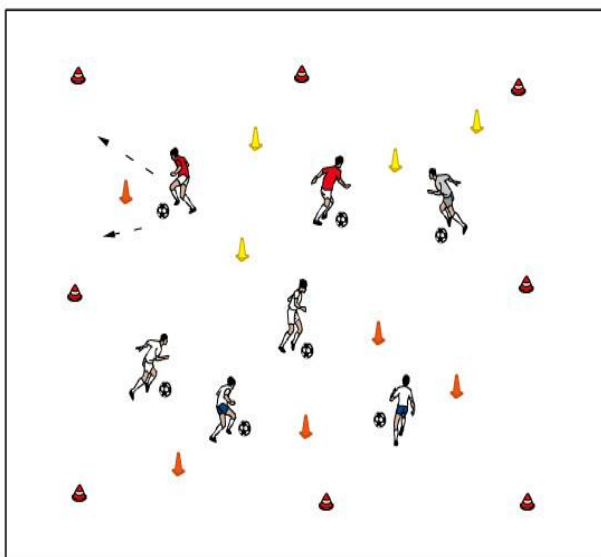
Liczba

zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 17
pachołków

Prowadzenie do kolorów

Przebieg ćwiczenia

Zadaniem zawodników jest prowadzenie piłki w polu, w którym są ustawione pachołki w 2-3 kolorach. Na sygnał trenera np. żółty; gracz musi jak najszybciej odnaleźć wskazany pachołek i do niego dobiec. Ostatnia osoba wykonuje 10 „pajacyków” i wraca do zabawy. **Odmiany:** Ustawienie mniejszej ilości pachołków niż zawodników

Organizacja

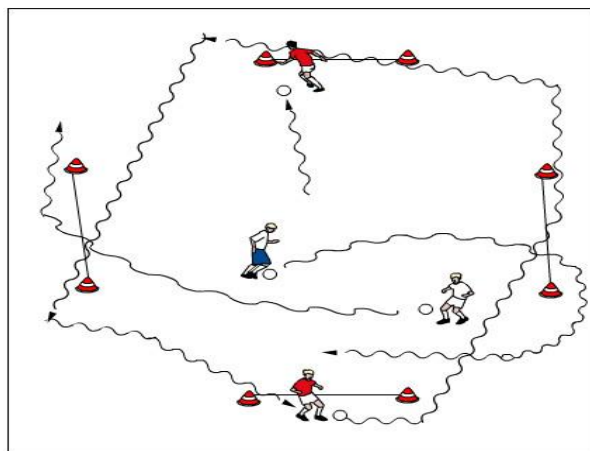
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki

Cztery bramki

Przebieg ćwiczenia

4 bramki (szerokość 5m) na obszarze koła. Dwóch graczy z przeciwnych drużyn zaczyna jednocześnie dryblować od lewego słupka swojej bramki do prawego, następnie wracają do pierwszego. Stamtąd ruszają do trzeciego, powrót do drugiego i następnie do czwartego, powrót do trzeciego i ostatecznie do 5 (punkt początkowy drużyny przeciwnej). Zwycięzcą jest ten, kto pierwszy dotrze do słupka bramki drużyny przeciwnej (piąty słupek).

Organizacja

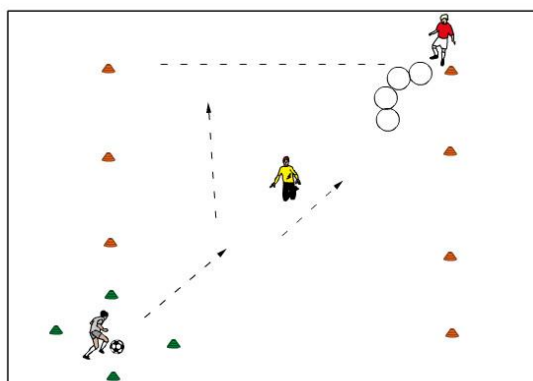
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 12 pachołków
obręcze, piłki

Mistrz dryblingu

Przebieg ćwiczenia

Ćwiczenie w dwójkach. Jeden z graczy (czerwony) wykonuje ćwiczenie koordynacyjne i po wykonaniu zadania klęka w połowie kwadratu (jak żółty). Drugi zawodnik w tym samym czasie stara się minąć partnera na kolanach oraz przebiec przez linię końcową. Gracz broniący może bronić na kolanach rękoma. Zmiana ról.

Organizacja

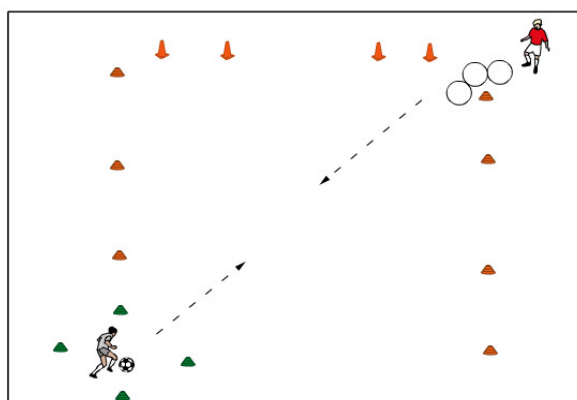
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16
pachołków, piłki

Strzel do jednej z dwóch bramek

Przebieg ćwiczenia

Ćwiczenie w dwójkach. Jeden z zawodników (czerwony) wykonuje ćwiczenie koordynacyjne i po wykonaniu zadania staje się obrońcą dwóch bramek. Drugi zawodnik w tym samym czasie startuje i stara się minąć partnera i wbiec do jednej z bramek. Zmiana ról.

Organizacja

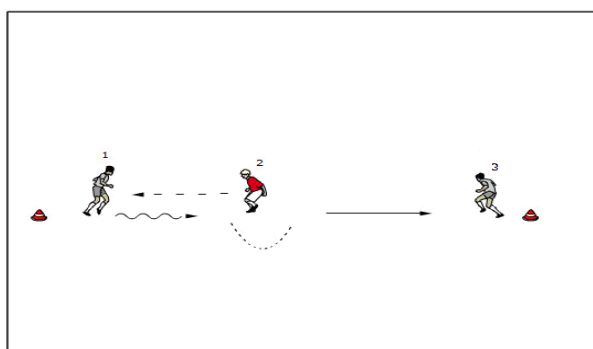
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

3

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
piłka

Prowadzenie piłki w kwadracie

Przebieg ćwiczenia

Zawodnik 1 prowadzi piłkę do środka i wykonuje zwód przed zawodnikiem 2, po czym podaje piłkę 3 i zastępuje zawodnika 2 w środku. Zwody: Balans ciała z przełożeniem nogi nad piłką (do środka, na zewnątrz).

Organizacja

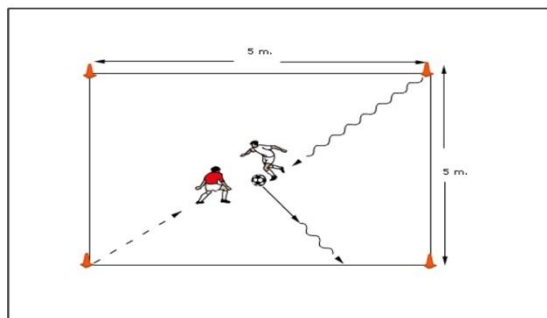
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłka

Gra 1x1 w kwadracie

Przebieg ćwiczenia

Zawodnik z piłką startuje od jednego pachołka, drugi obrońca z przeciwległego pachołka i broni 2 linii kwadratu dochodzących do jego pachołka.

Organizacja

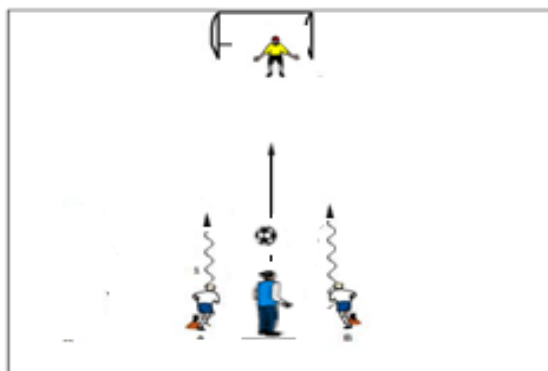
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
piłki

Gra 1x1 z bramkarzem

Przebieg ćwiczenia

Trener uderza piłkę w stronę bramki, zawodnicy rywalizują w parach. Kto pierwszy dobiegnie do piłki staje się napastnikiem, natomiast partner obrońcą.

Odmiany:

- starty z różnych pozycji: leżenia przodem, tyłem, z siadu, z klęku.

Organizacja

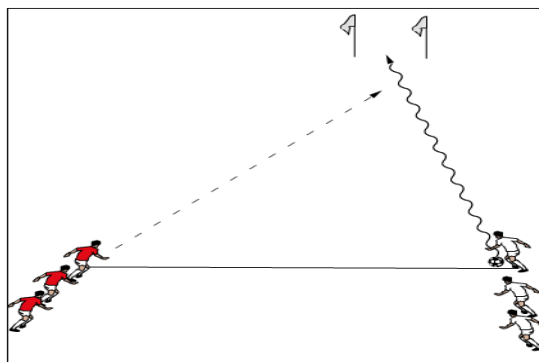
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

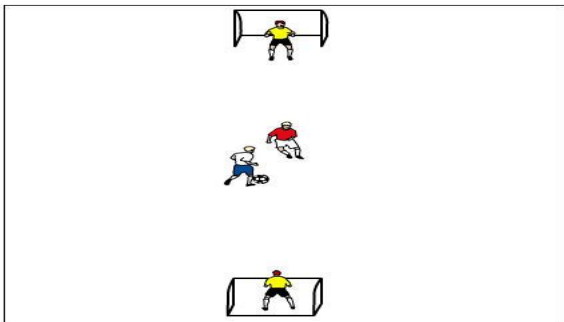
Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

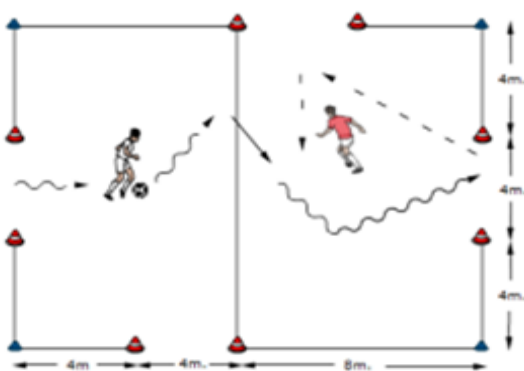
Przebiegnij przez bramkę

Przebieg ćwiczenia

Zadaniem zawodnika z piłką jest przeprowadzenie piłki przez mini bramkę, natomiast zawodnik bez piłki musi odebrać piłkę.

Odmiany:

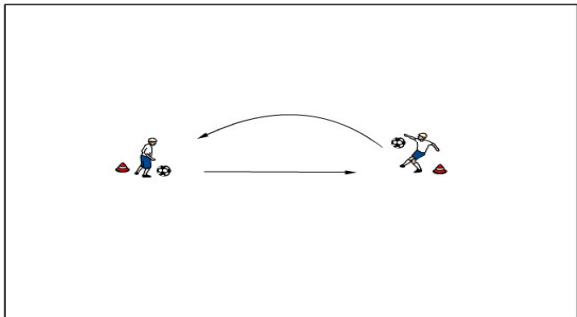
- starty z różnych pozycji (np. z siadu, leżenia przodem, z klęku)
- przed startami wykonanie zadania koordynacyjnego

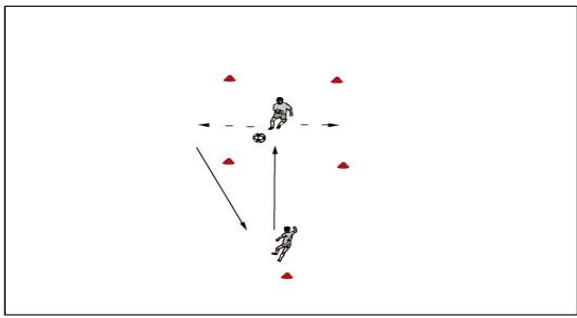
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 1x1 z bramkarzami	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 2 graczy z pola i 2 bramkarzy Czas: 10 minut Sprzęt: 4 pachołki, 2 bramki, piłka		2 zespoły składają się z 2 zawodników. Jeden z graczy jest bramkarzem a drugi napastnikiem lub obrońcą, w zależności od sytuacji podczas gry (kto posiada piłkę). Zadaniem każdego z zespołu jest zdobycie bramki.

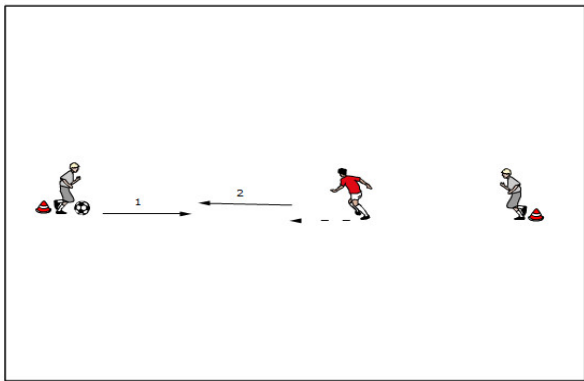
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 1x1 na 4 bramki	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: 4 pachołki, piłki		Zawodnicy grają 1x1 na 4 bramki – bronią i atakują na 2 bramki, bliżej siebie. Wygrywa ten zawodnik, który zdobędzie więcej bramek w 10 próbach. Odmiany: Zamiast uderzenia do bramki, punkt zdobywa się poprzez przeprowadzenie piłki przez bramkę.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Prowadzenie piłki w kwadracie	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna - pary Czas: 5x1 minuta Sprzęt: 4 bramki, piłki		Zawodnicy podzieleni na pary grają 1x1 tak, że atakują 2 bramki i 2-óch bramek bronią. Czas gry 1 min. i zmiana przeciwników. Trener liczy łączną liczbę zdobytych bramek dla jednego i drugiego zespołu. Wygrywa zespół, który strzeli więcej bramek w grze 5x1 min.

Podania i przyjęcia piłki – zestaw ćwiczeń

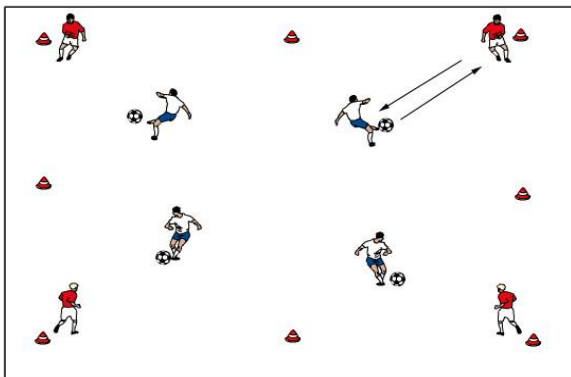
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 piłki w parach	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: 2 pachołki, 2 piłki		<p>Ćwiczenia w parach z dwoma piłkami. Jeden z zawodników podaje piłką dołem drugi w tym czasie rzuca piłkę partnerowi, który stara się ją opanować.</p>

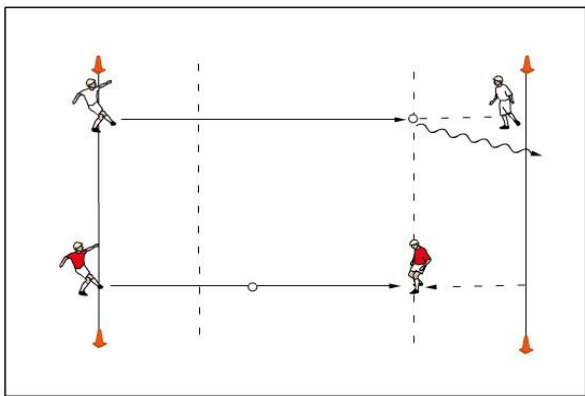
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Przyjęcie piłki za kwadratem	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: 5 pachołków piłka		<p>Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zadaniem zawodnika w kwadracie jest przyjęcie piłki wew. częścią stopy z boku (poza kwadrat) i podanie piłki partnerowi. Po 2 min. zmiana ról. Odmiany: Inny sposób przyjęcia piłki.</p>

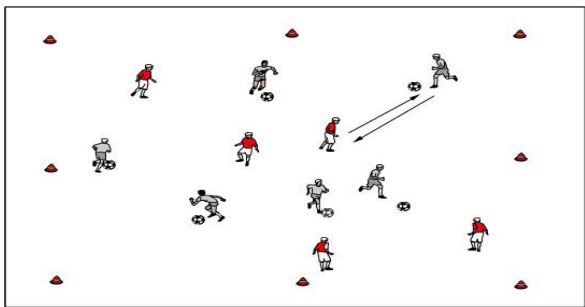
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podania i przyjęcia w trójkach	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna – 3 - ki Czas: 10 minut Sprzęt: 2 pachołki, piłka		<p>Ćwiczenia w 3-kach. Gracz w środkowej strefie przyjmuje piłkę, podaje zwrótnie partnerowi i obraca się 180* aby to samo ćwiczenie wykonać z drugim zawodnikiem. Odmiany: Zawodnik przyjmuje piłkę np. nogą prawą, a podaje lewą.</p>

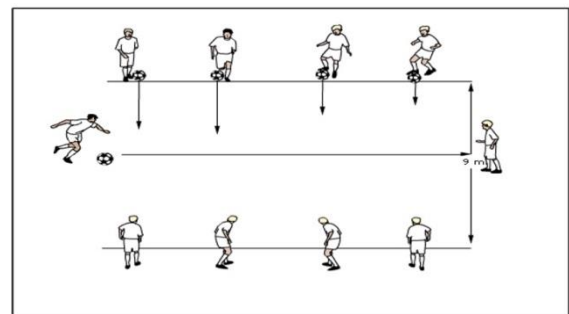
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podania przez bramkę w labiryncie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 8 - 16</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: piłka na parę, 16 pachołków</p>		<p>Zadaniem każdej z pary zawodników jest podanie piłki wewnętrzną częścią stopy przez wszystkie bramki. Każdą bramkę można zaliczyć jeden raz. Wygrywa para, która jako pierwsza poda piłkę przez wszystkie bramki.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra bułgarska	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 3x3 lub 4x4</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, 1 piłka, znaczniki</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły, wymieniają podania. Ich celem jest ustawienie piłki na linii końcowej. W ten sposób zdobywają punkt</p>

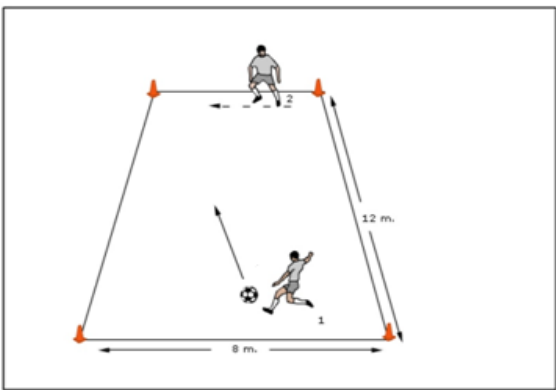
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Mistrz podania	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków piłki</p>		<p>Zawodnicy bez piłek (czerwoni) ustawieni są w rogach pola. Gracze w środku pola prowadzą piłkę i z odległości do ok. 5 m wymieniają podanie z partnerami biegnąc do kolejnego zawodnika. Odmiany: Gracz podający wchodzi na miejsce kolegi, któremu zagrał piłkę.</p>

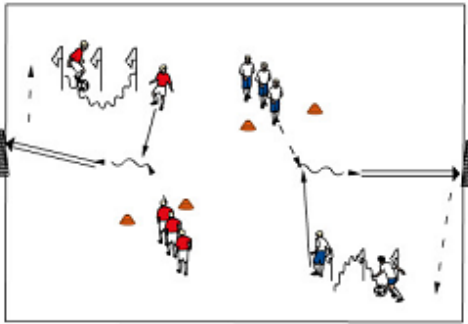
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Przyjmij i wróć z piłką	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 4 pachołki, piłki		<p>Po 2 zawodników stoi naprzeciwko siebie w odległości ok. 7 m. Jeden gracz z każdej drużyny posiadający piłkę podaje ją w kierunku kolegi z drużyny. Ten zawodnik przyjmuje ją wybiega ze strefy gdzie piłkę opanował i prowadząc piłkę stara się jak najszybciej dotrzeć na drugą stronę, aż do linii końcowej. Wygrywa para, która szybciej wykona ćwiczenie. Następnie zmiana ról w zespole.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podania piłki w parach	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna - pary Czas: 10 minut Sprzęt: 8 pachołków piłki		<p>Zawodnicy podają między sobą piłkę w określonym polu. Odmiany: podanie bez przyjęcia, przyjęcie piłki zew. częścią stopy, przyjęcie piłki ze zmianą kierunku biegu, itd.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Tunej	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 4 pachołki piłki		<p>4 gracze z 4 piłkami ustawia się na linii w rzędzie obok siebie. Kolejnych 4 bez piłek stoi naprzeciwko poprzednich graczy w odległości 9 m. 2 gracze znajduje się na zewnątrz tunelu na przeciwnych końcach pola, którzy wykonują podania między sobą. Gracze z piłkami próbuje ją wybić z tunelu.</p>

Strzały – zestaw ćwiczeń

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Strzały dolne po przyjęciu	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłki</p>		<p>Gracze stoją w bramkach. Gracz 1 próbuje z własnej linii bramkowej uderzyć piłkę, aby przeszła dołem przez bramkę przeciwnika. Gracz 2 - obrońca próbuje przyjąć piłkę i też wykonać strzał.. Zaliczamy tylko uderzenia dolne (do wysokości pachołka). Przy naruszeniu innych zasad (użyciu rąk lub opuszczeniu linii bramkowej) wykonywany jest karny ze środka boiska</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Drybling, podanie i strzał	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, 2 bramki, piłki</p>		<p>Zawodnicy ustawieni jak na rysunku wykonują slalom z piłką, a następnie podanie do partnera, który uderza do bramki po przyjęciu piłki.</p>

Organizacja

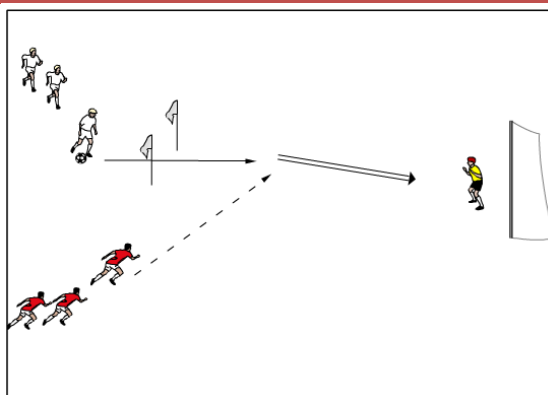
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
bramka, piłki

Podanie piłki przez tyczkę i strzał

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy podzieleni w pary. Na sygnał zawodnik z piłką w parze ma za zadanie jak najszybciej przeprowadzić piłkę przez tyczki i zdobyć bramkę, natomiast zawodnik bez piłki ma za zadanie odebrać piłkę

Odmiany: zawodnik bez piłki startuje z różnych pozycji, np. z siadu, z kłuku, leżenia, itd.

Organizacja

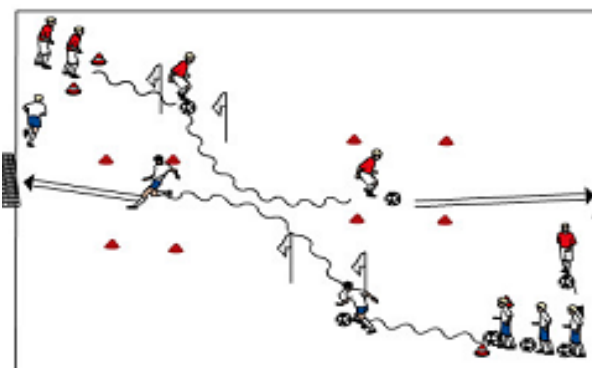
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 bramki, 10
pachołków, piłki

Festiwal strzelecki

Przebieg ćwiczenia

Gracze z piłkami podzieleni na 2 grupy, ustawione w przeciwnych narożnikach boiska. Na sygnał trenera kolejno prowadzą piłkę pomiędzy pachołkami do kwadratu, z którego uderzają do bramki. Po strzale każdy zawodnik wyciąga piłkę z siatki i ustawia się w narożniku przeciwnym do tego, z którego zaczynał.

Organizacja

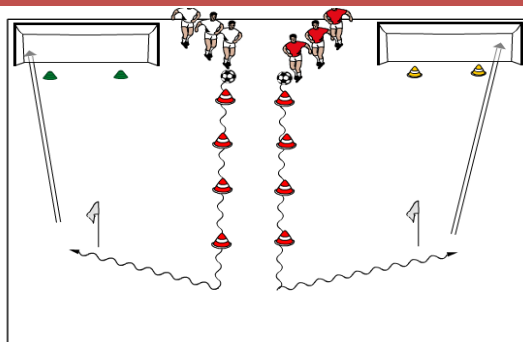
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 bramki, 12
pachołków, 2 tyczki,
piłki

Wyścig dryblingu i strzał

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach. Prowadzą piłkę po slalomie, a następnie oddają strzał do bramki w boczne sektory. Po strzale przechodzą do drugiego rzędu. **Odmiany:** dodać zadanie koordynacyjne po oddaniu strzału, wprowadzić bramkarza.

Organizacja

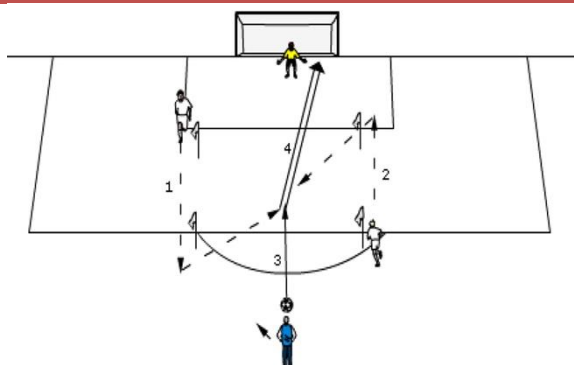
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 tyczki, piłki

Kto szybciej obiegnie tyczki i strzeli

Przebieg ćwiczenia

Na sygnał trenera zawodnicy startują równocześnie i obiegną 2 pachołki. W tym czasie trener podaje piłkę. Kto zdobędzie 1-szą piłkę ma za zadanie wykonać strzał, drugi gracz staje się obrońcą.

Organizacja

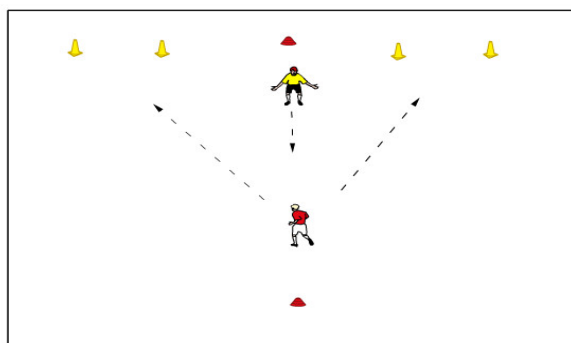
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 6 pachołków
piłki

Zmyl partnera

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie. Zadaniem jednego z zawodników jest wbiegnięcie z piłką do jednej z dwóch bramek strzeżonych przez drugiego zawodnika, który ma wybić piłkę. Zmiana ról.

Organizacja

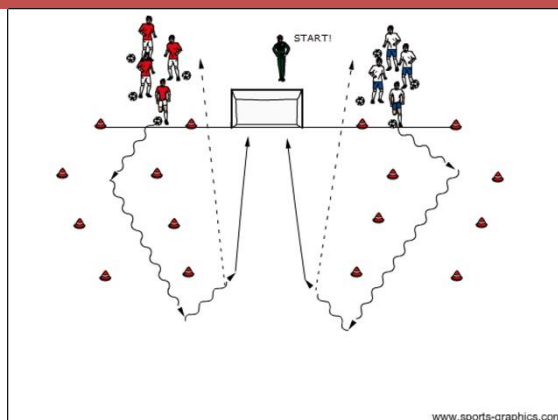
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: bramka, 16
pachołków, piłki

Kto pierwszy zdobędzie bramkę

Przebieg ćwiczenia

Wyścigi 2 rzędów. Na sygnał trenera z dwóch stron startują 2 gracze, którzy prowadzą piłkę po wyznaczonym torze i mają za zadanie wykonać na końcu strzał. Punkt zdobywa zespół, gdy pierwszy strzał jest celny.

Odmiany:

Trener zmienia tor biegu graczy.

Organizacja

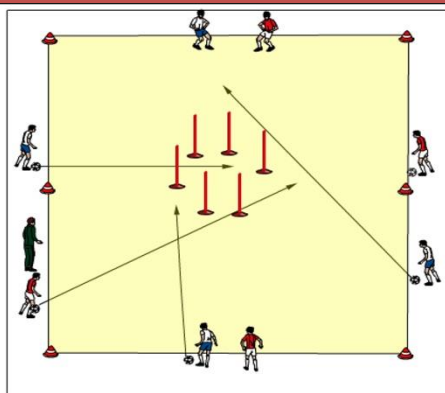
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 6 pachołków
piłki, 6 tyczek

Piłkarski bilard

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy ustawieni na bokach kwadratu próbują uderzeniem piłki strącić tyczkę (1 pkt.). Wygrywa zespół, który strąci większą liczbę tyczek.

Odmiany:

Trener określa rodzaj uderzenia piłki.

Rozwijanie inteligencji piłkarskiej – zestaw ćwiczeń i gier
Organizacja

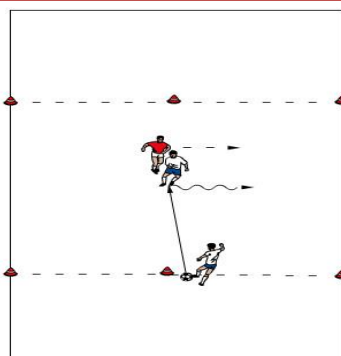
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna – 3 -
osobowe

Czas: 10 minut

Sprzęt: 6 pachołków
piłka

Odwróć się i przeprowadź piłkę

Przebieg ćwiczenia

Atakujący (z tyłu obrońcy) otrzymuje podanie od partnera i ma zadanie odwrócić się i przeprowadzić piłkę między 3 pachołkami. Gracz ten może współdziałać z partnerem poprzez wymianę podań piłki.

Organizacja

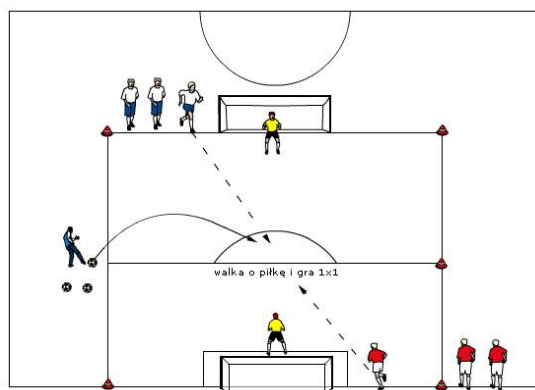
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 2
bramki, piłki

Gra 1x1 po walce o piłkę

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Trener wykonuje podanie górne i w tym momencie staruje 2 graczy z przeciwległych zespołów. Kto wywalczy piłkę staje się atakującym, drugi obrońcą. Gra toczy się do wykonania strzału (bramkarze w bramkach).

Organizacja

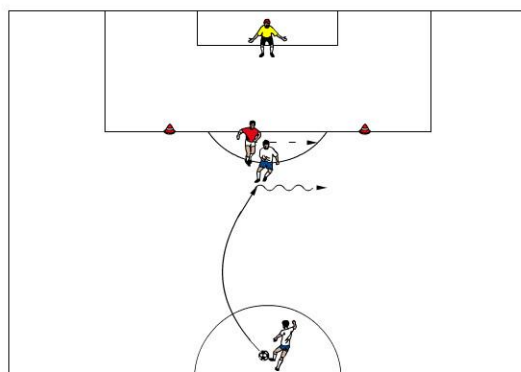
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
bramka, piłki

Odwróć się i zdobądź bramkę

Przebieg ćwiczenia

Atakujący (z tyłu obrońca) otrzymuje podanie od partnera i ma zadanie odwrócić się i wykonać uderzenie do bramki. Gracz ten może współdziałać z partnerem poprzez wymianę podań piłki.

Organizacja

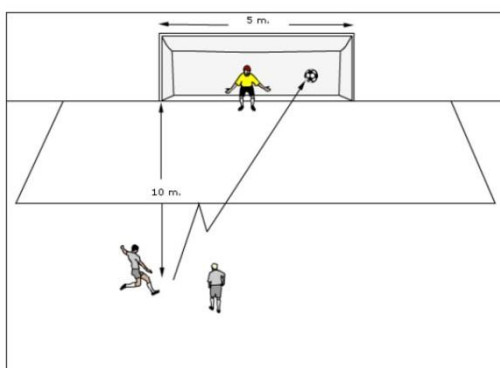
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna – 3
osobowe

Czas: 10 minut

Sprzęt: bramka, piłki

Król strzelców

Przebieg ćwiczenia

W grze biorą udział 3-osobowe grupy. Bramka 5 x 2 m. Każdy gracz rozpoczyna grę z 5 punktami na koncie. Pierwszym bramkarzem zostaje wybrany najstarszy zawodnik, pozostałe dwie osoby próbując zdobyć bramkę z odległości 10 metrów. Za każdy zdobyty gol, obrońca w bramce traci jeden punkt. Po nieudanej próbie zdobycia bramki napastnik zamienia się rolą z bramkarzem. Wygrywa zawodnik, którego przeciwnicy stracą swoje wszystkie punkty.

Organizacja

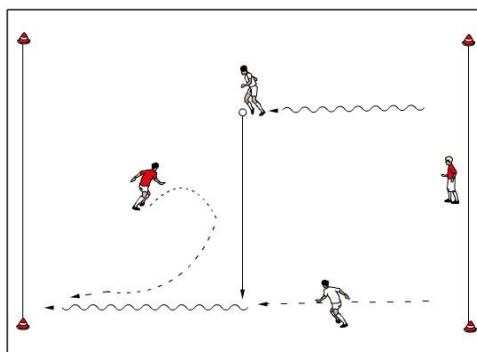
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Gra 2x1 na szerokie bramki

Przebieg ćwiczenia

Dwóch graczy z piłką w środku pola gry, pomiędzy nimi znajduje się obrońca. Celem atakujących jest przeprowadzenie piłki do bramki. Po 10 atakach albo 90 sekundach od rozpoczęcia ataku obie drużyny zamieniają się stronami i funkcjami. Para, która zdobędzie więcej punktów wygrywa.

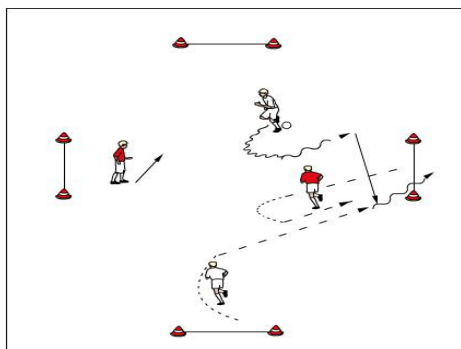
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki

Gra 2x2 na 4 bramki

Przebieg ćwiczenia

Gra 2x2 na 4 bramki. Każda drużyna z dwoma zawodnikami broni dwóch przeciwległych bramek, jednocześnie atakując dwie pozostałe. **Odmiany:** Inne ustawienie bramek.

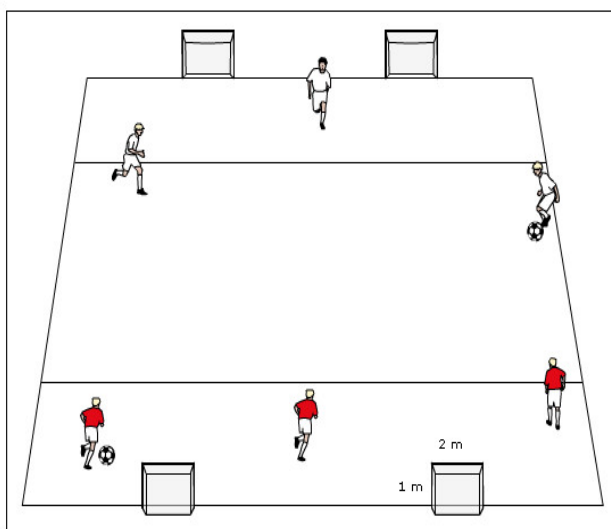
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

**Liczba
zawodników:**
dowolna – 3 - ki

Czas: 5 - 10 minut
ćwiczenie

Sprzęt: 4 bramki,
piłki

Wyprowadzenie piłki w układzie 3 x 0

Przebieg ćwiczenia

Zespół złożony z trzech zawodników ustawiony na jednej z linii końcowej. Dwóch zawodników ustawionych na wysokości bramek, jeden gracz ustawiony centralnie. Gracze muszą wykonać 5 podań między sobą i wtedy kończą akcję strzałem. Zwycięża zespół, który zdobędzie najwięcej bramek w 5 próbach.

- **3 x 0 ze zmianą pozycji** - bramka jest uznana, gdy podczas akcji zawodnicy obu drużyn wymieniają pozycje z innymi zawodnikami swojego zespołu.

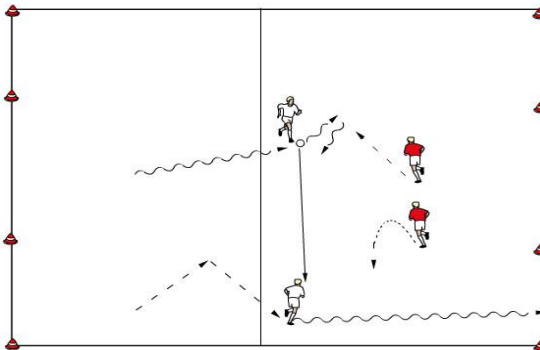
- **3 x 0 ze zdobywającym przyjęciem piłki** - bramka zostaje uznana, gdy wszyscy zawodnicy danej drużyny przyjmują piłkę w kierunku wyprowadzania akcji. Po przyjęciu piłki nie może się zatrzymać.

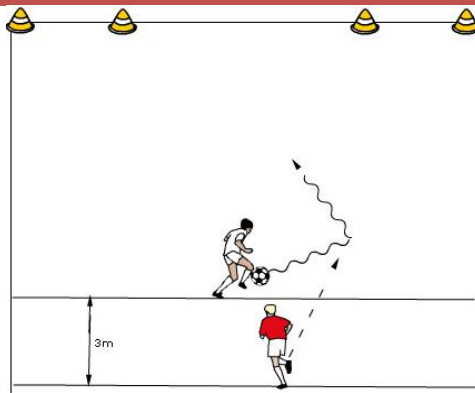
Odmiany:

- **3 x 0 ze zmianą pozycji** - bramka jest uznana, gdy podczas wyprowadzania akcji zawodnicy obu drużyn wymieniają pozycje z innymi zawodnikami swojego zespołu.

- **3 x 0 z podaniami bez przyjęcia** - bramka zostaje uznana, gdy wszyscy zawodnicy danej drużyny wykonują podania bez przyjęcia. Ten sam przepis obowiązuje również przy strzale.

- **3 x 0 z użyciem słabszej nogi** - bramka zostaje uznana, gdy wszyscy zawodnicy danej drużyny, chociaż raz wykonają podanie słabszą nogą.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 2x2 na szerokie bramki	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 4 x 3 minuty</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków piłki</p>		<p>Celem gry jest przeprowadzenie (nie uderzenie) piłki w kierunku bramki przeciwnika. Boisko nie posiada linii bocznych, a jedynie 4 duże bramki. Naruszenie zasad gry skutkuje tym, iż przeciwnik otrzymuje piłkę 3 metry od bramki przeciwnika.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Powracający obrońca	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłki</p>		<p>Celem zawodnika z piłką jest przeprowadzenie piłki przez bramkę, natomiast obrońca, który startuje 3 m za napastnikiem stara się ją wybić lub odebrać. Sygnał do startu daje napastnik poprzez rozpoczęcie prowadzenia piłki</p>

Organizacja

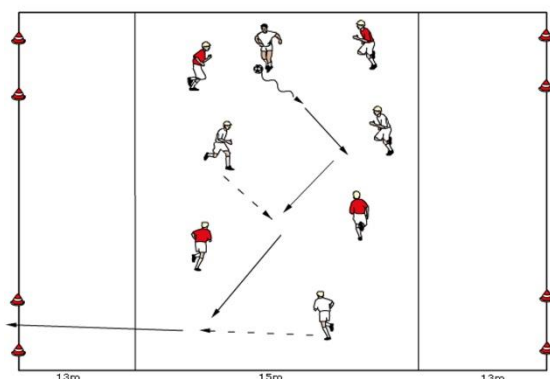
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

8 graczy

Czas: 10 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki

Strzał ze środkowej strefy

Przebieg ćwiczenia

Gra 4x4 tylko w strefie środkowej. Drużyna z utrzymuje się przy piłce (min. 5 podań) i ma za zadanie wykonanie strzału do jednej z dwóch bramek znajdujących się 13 m za linią końcową przeciwnika. Strzał tylko ze strefy środkowej po ziemi.



Akademia Młodych Orłów

ŻAKI (8 – 9 lat) JUNIOR F

Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej II -

gra w piłkę nożną



Akademia Młodych Orłów – ŻAKI (8-9 lat) – JUNIOR F

- część główna II - gra w piłkę nożną

W tej części zajęć, która trwa ok. 20 min. powinniśmy kłaść na **nauczanie gry w piłkę nożną**.

Gra w piłkę nożną w małych grupach („podwórkowa piłka nożna”) powinna być częścią każdego zajęć. Także w tym przypadku należy pozwolić dzieciom na swobodną grę wolną od reguł, a w przypadku współzawodnictwa – wolną od wywierania presji na osiągnięcie wyniku. Zabawa i radość z gry w piłkę jest podstawą wszystkiego!

Treść zajęć:

- Małe gry (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4) i gra w przewadze w celu rozwijania umiejętności gry zespołowej
- Małe turnieje piłki nożnej 3 x 3, 4 x 4
- Gry 7 x 7
- Trening mieszany: w czasie, gdy jedna grupa gra w piłkę, druga wykonuje np. badania techniczne, następnie zmiana.

Pamiętaj: Małe gry w piłkę nożną powinny być rozgrywane na każdym zajęciu – pokazują one, jak wiele dostosowanych do możliwości i oczekiwań dzieci form gry można zaproponować tylko z wykorzystaniem pachołków i niewielkiej liczby zawodników.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

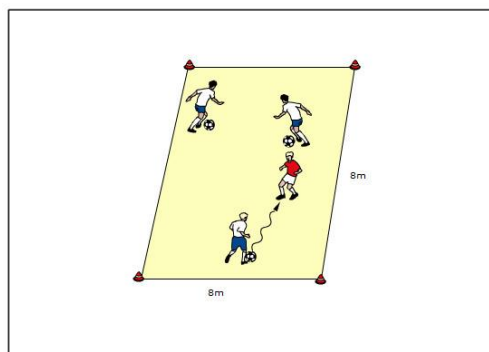
5 odbiorów piłki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 1
piłka



Trzech graczy (każdy z piłką) drybluje w kwadracie 8 m x 8 m. Jeden gracz bez piłki próbuje ją odebrać 5 razy. Zmiana ról.
Odmiany: Każdy gracz ma piłkę i próbuje ją wybić innemu koledze oraz dodajemy pachołki.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

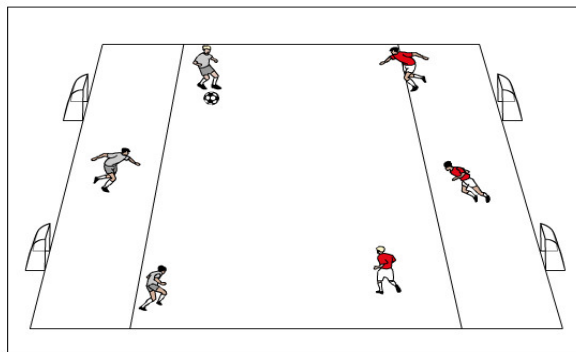
Gra 3 x 3
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

3 x 3

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 bramki,
piłka



Gra 3x3 na 2 bramki. Każdy zespół broni i atakuje 2 bramek. Bramki można zdobywać tylko ze strefy ataku (linia 6 m wyznaczona przed bramkami).

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

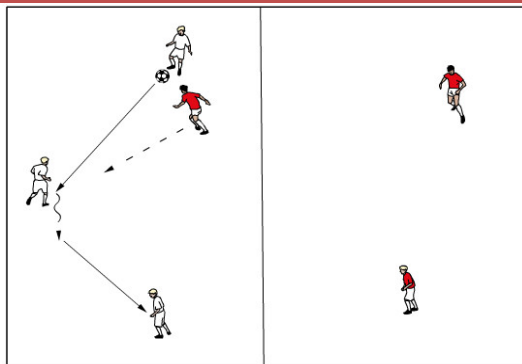
Ruchomy dziadek
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

3 x 3

Czas: 5 minut

Sprzęt: piłka, 8
pachołków,



Gra na utrzymanie w swojej strefie 3x1. Obrońcy mogą się zmieniać w każdej chwili. Po odbiorze piłki obrońca podaje ją do swoich partnerów i następuje zamiana ról – obrońcy stają się napastnikami, natomiast napastnicy obrońcami i 1 z nich wbiega w strefę rywali i próbuje odebrać piłkę

Organizacja

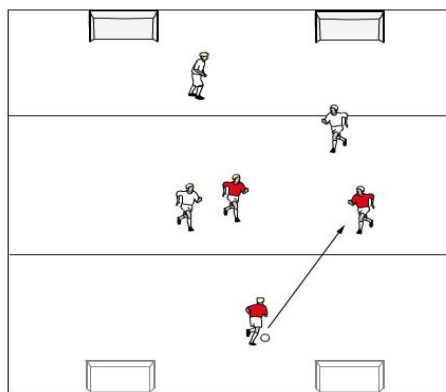
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

3 x 3

Czas: 2x5 minut

Sprzęt: 4 bramki, 4
pachołki, piłka.

Gra z zawodnikiem z tyłu

Przebieg ćwiczenia

2 zespoły 3-osobowe. Boisko podzielone jest na 3 strefy. Zadaniem drużyn jest zdobycie bramki poprzez wyprowadzenie piłki z własnego pola karnego. Podczas gry, jeden z graczy zawsze musi zostać w strefie bramkowej. **Odmiany:** Obrońca opuszcza swoją strefę pod warunkiem, iż jego miejsce zamieni partner z drużyny.

Organizacja

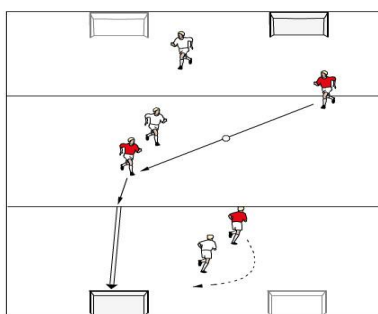
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

3 x 3

Czas: 2x5 minut

Sprzęt: 4 bramki, 4
pachołki, piłka.

Bramki po przekątnej

Przebieg ćwiczenia

Obie drużyny atakuje do **2 bramek po przekątnej boiska** (zaznaczone na boisku), oraz bronią dwóch pozostałych bramek. Bramka zostaje zaliczona, kiedy zawodnik z piłką odda strzał ze strefy ataku.

Organizacja

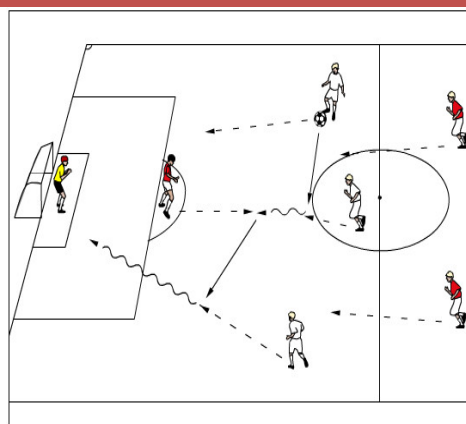
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

5

Czas: 2x5 minut

Sprzęt: 1 bramka,
piłka.

Gra 3x1 + 2 powracających obrońców

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy w ataku jak najszybciej przemieszczają się z piłką w celu zdobycia bramki (bramka może być zdobyta tylko z pola karnego), natomiast obrońca ustawiony frontalnie stara się opóźnić akcję po to, aby obrońcy powracający zdążyli zapobiec zdobyciu bramki przez napastników. Zawodnik z piłką rozpoczyna akcję podaniem – jest to również sygnał do startu dla obrońców powracających, którzy ustawieni są 8 – 12 m od linii startu napastników.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 4 x 4
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

4 x 4

Czas: 2x5 minut

Sprzęt: 2 bramki, 4
pachołki, piłka.



Gra 4x4 (1 bramkarz + 3 zawodników z pola). Bramkę można zdobyć po:

- przejściu wszystkich graczy na połowę przeciwnika
- po wykonaniu 5 podań na własnej połowie
- gra bez przyjęcia na połowie przeciwnika, itp.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

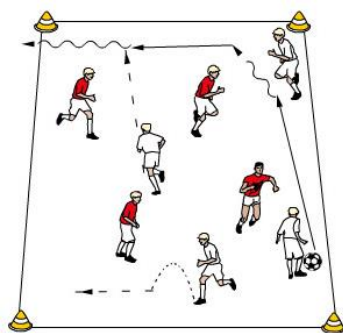
Gra 4x4 na szerokie bramki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

4 x 4

Czas: 2x5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłka.



Plac gry 30m x 15m – gra 4x4. Zadaniem atakujących jest zdobycie bramki przez przeprowadzenie piłki przez linię końcową (dłuższą – 30 m). Rzuty wolne i z autu - 3 m od linii bramkowej (podobnie ustawieni zawodnicy – odległość muru).

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

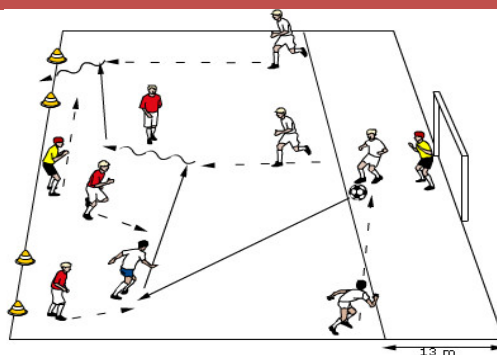
Bramki po przekątnej
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

4 x 4

Czas: 2x5 minut

Sprzęt: 1 bramka, 4
pachołki, piłka.



Na linii środkowej ustawione 2 bramki z pachołków. Jeden zespół atakuje normalnie bramkę z bramkarzem. Drugi zespół zdobywa bramkę przez przeprowadzenie piłki przez bramki z pachołków. Przeciwny bramkarz przemieszcza się.




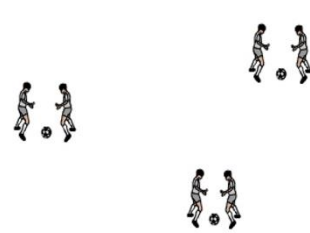
Akademia Młodych Orłów

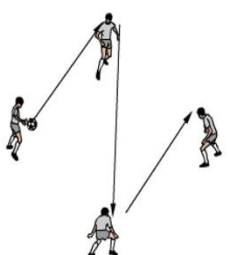
ŻAKI (8 – 9 lat) JUNIOR F

Zbiór ćwiczeń i zabaw do części końcowej.

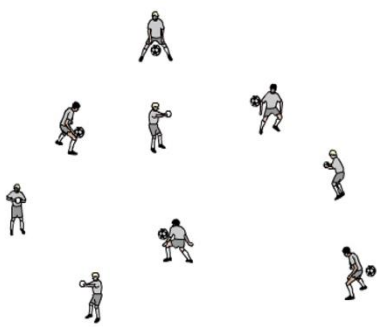
W tej części zajęć, która trwa około 5 min poprzez zabawy i ćwiczenia uspokajamy organizm po jednostce treningowej a także wyznaczamy zadania domowe dla zawodników.

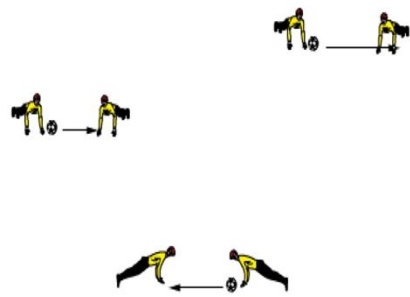
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wzorowa współpraca	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 5 – 7 Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zawodnicy trzymając się za ręce tworzą okrąg . Ich zadaniem jest przedostać się na drugą stronę hali podając sobie piłkę i nie rozłączając się .

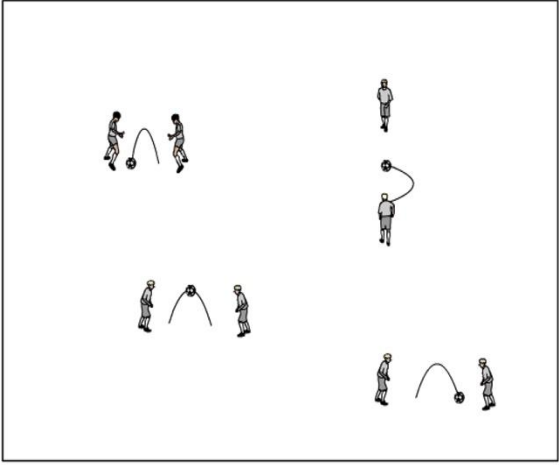
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Części ciała	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna , pary Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie , pomiędzy nimi znajduje się piłka .Trener wyznacza części ciała za które mają się złapać np. . głowa , brzuch , noga , ręka , na hasło piłka ten który pierwszy przeciągnie podszwą piłkę do siebie zdobywa punkt

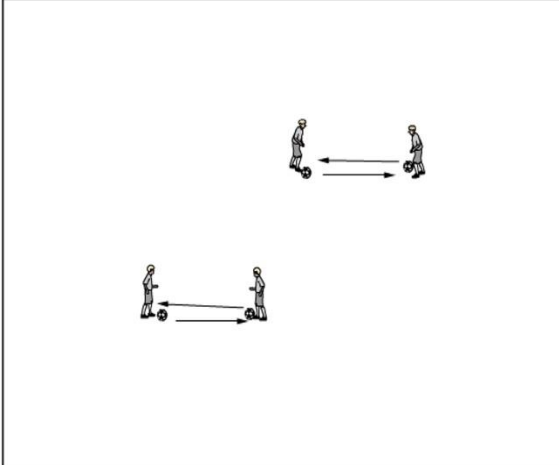
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Utrzymaj piłkę w powietrzu po uderzeniu głową	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna 4 -5 Czas: 3 min Pole: dowolne , koło, kwadrat Sprzęt: piłki		Zawodnicy dobrani w 4 lub 5 tworzą okrąg . Ich zadaniem jest najdłuższe utrzymanie piłki w powietrzu . Z tym że co drugi łapie piłkę do rąk i wyrzuca ja na głowę dowolnego zawodnika który głową odgrywa piłkę do ręki innego partnera. Wygrywa drużyna , która jak najdłużej utrzyma piłkę w powietrzu.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Mistrz żonglerki z odbiciem	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki , talerzyki		Zawodnicy żonglują piłkę z odbiciem od podłoża jednocześnie przekładając talerzyk z ręki do ręki lub kładąc go sobie na głowie i zdejmując drugą ręką .

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Sprawni jak żołnierze	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zadaniem zawodnika jest wykonanie skłonu z piłką wyrzucenie jej pomiędzy nogami za plecy a następnie wyprost i chwyt piłki w powietrzu z obrotem ciała przez ramie .

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Strzał ręką w kłku podpartym	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna , pary Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie w kłku podpartym 3 metry od siebie . Rywalizują pomiędzy sobą o to który zdobędzie więcej bramek(uderzy piłkę ręką pomiędzy ręce kolegi)

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Żonglerka w parach	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Parzysta Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		żonglerka w parach z kozłem, podbijamy piłkę do góry nie do przodu!!

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Dwie piłki w parach	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna , pary Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Równoczesne podania piłek w parach po podłożu Modyfikacja : jedna piłka górną druga dołem